



# الاستغافرات الأولى

١٩٨٥ - ١ - ٥٦



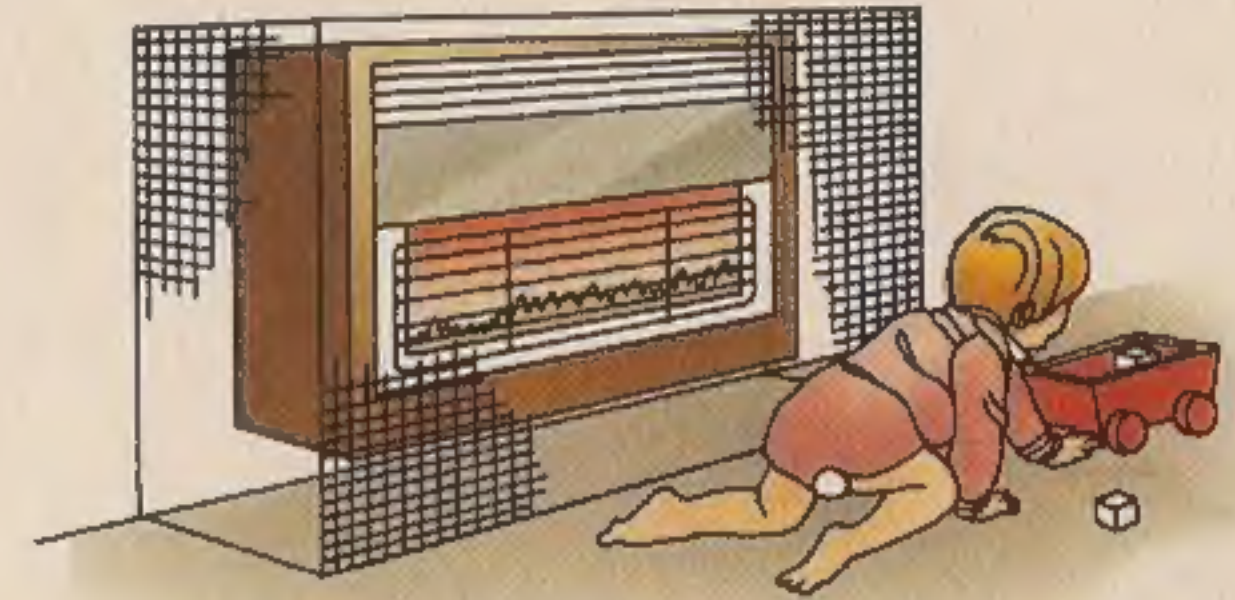
مكتبة لبنان



# كُنْ حَرِيصًا !

تَقَعُ الْحَوَادِثُ فِي أَيِّ مَكَانٍ وَأَيِّ زَمَانٍ . أَسْبَابُ الْحَوَادِثِ لَا تُحْصَى ، وَكَثِيرًا مَا يَكُونُ سَبَبُهَا الْإِهْمَالُ . وَمِمَّا يُؤَسَفُ لَهُ أَنَّ الْكَثِيرَ مِمَّا يَقَعُ يُمَكِّنُ تَفَادِيَهُ .

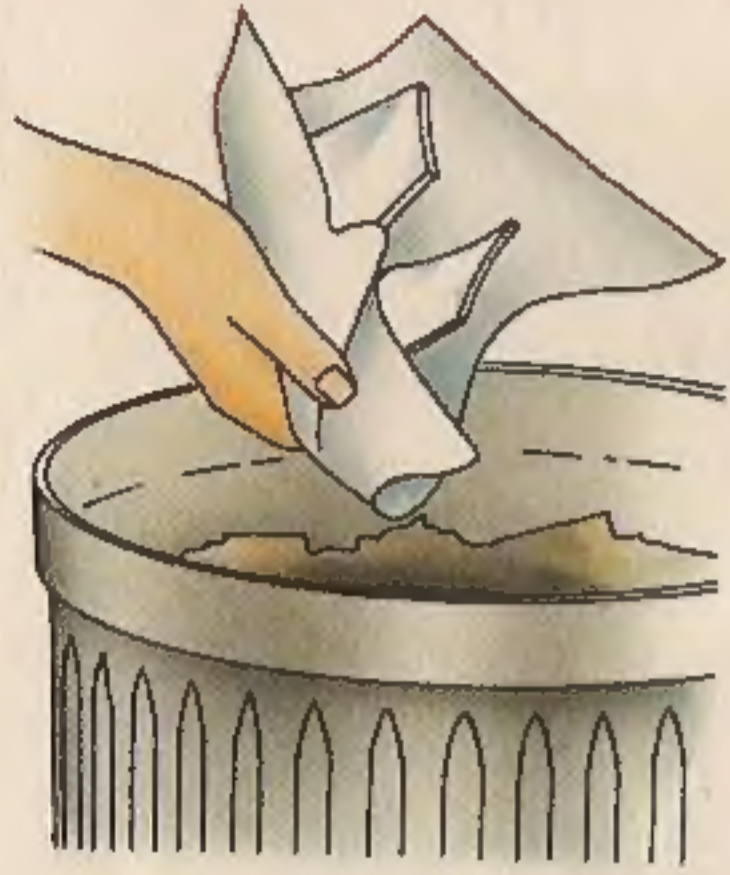
انْتَبِهْ لِلْأَخْطَارِ . فَإِنَّهَا مُحِيطَةٌ بِنَا - فِي الطَّرِيقَاتِ ، فِي الرَّيْفِ وَحَتَّى فِي بُيُوتِنَا نَفْسِهَا ، حَيْثُ نَشْعُرُ عَادَةً بِالْإِطْمِئْنَانِ وَالْأَمَانِ . الْقَلِيلُ مِنَ الْحِرْصِ قَدْ يُوقِرُ الْكَثِيرَ مِنَ الْأَلَمِ .



فِي الْبَيْتِ ...



اجْعَلْ أَمَامَ النَّارِ حَاجِزًا يَمْنَعُ أَطْفَالَكَ مِنَ الْإِقْتِرَابِ مِنَ الْمَوْقِدِ وَالْمِدْفَأَةِ وَغَيْرِهِمَا .



أَبْعِدِ الْأَشْيَاءَ الصَّغِيرَةَ مِنْ بَيْنِ أَقْدَامِ الْأَطْفَالِ لِئَلَّا يَتَعَثَّرُوا بِهَا وَيُؤْذُوا أَنْفُسَهُمْ . فِي الْمَطْبَخِ أَدَوَاتٌ تُشَكِّلُ خَطَرًا عَلَى الْأَطْفَالِ ، كَالسَّكَاكِينِ وَالْقُدُورِ السَّاخِنَةِ وَحَوَافِّ الْعُلْبِ الْمَعْدِنِيَّةِ الْمَفْتُوحَةِ .

فِي سَاحَاتِ اللَّعِبِ ...

سُرْعَانِ مَا تَنْقَلِبُ الضَّحَكَاتُ إِلَى دُمُوعٍ إِذَا دَاسَ أَحَدٌ عَلَى زُجَاجٍ مَكْسُورٍ أَوْ وَقَعَ مِنْ فَوْقِ شَجَرَةٍ .



فِي الشَّوَارِعِ وَالطَّرِيقَاتِ ...

عَلِّمْ أَطْفَالَكَ كَيْفَ يَجْتَازُونَ الطَّرِيقَاتِ وَأَيْنَ يَسِيرُونَ . لَا تَشْرِ لَاتِيكَ دَرَاجَةً أَكْبَرَ مِنْ عُمُرِهِ ، وَإِلَّا فَقَدْ السَّيِّئَةُ عَلَيْهَا . تَأَكَّدْ مِنْ سَلَامَةِ أَجْزَائِهَا ، وَبِخَاصَّةِ الْمَكَابِيحِ وَالْمِقْوَدِ وَمَصَابِيحِ الْإِضَاءَةِ .



يَسُرُّ «مَكْتَبَةُ لُبْنَانِ» أَنْ تُقَدَّمَ إِلَى الْقَارِئِ الْعَرَبِيِّ الْعَزِيزِ هَذِهِ السَّلْسِلَةُ  
الْجَدِيدَةُ مِنْ كُتُبِ الْمُطَالَعَةِ.. سِلْسِلَةُ «حَافِظُوا عَلَى سَلَامَتِكُمْ».

وَهِيَ تَشْمَلُ ثَلَاثَةَ كُتُبٍ تَتَنَاوَلُ الْحَوَادِثَ الَّتِي يَتَعَرَّضُ لَهَا الْإِنْسَانُ فِي  
حَيَاتِهِ ، وَبِخَاصَّةٍ حِينَ يَكُونُ طِفْلاً وَفَتًى يَافِعاً . الْكِتَابُ الْأَوَّلُ مَوْضُوعُهُ  
الْإِسْعَافَاتُ الْأَوَّلِيَّةُ ، وَهُوَ يَتَحَدَّثُ عَنِ الْعِلَاجِ الَّذِي يَنْبَغِي أَنْ يُقَدَّمَ فَوْرَ  
وُقُوعِ حَادِثَةٍ مِنَ الْحَوَادِثِ مِثْلَ الْإِغْمَاءِ وَالْجُرُوحِ وَالْكَدَمَاتِ وَالْحُرُوقِ  
وَاللَّدَغَاتِ وَالْكُسُورِ.. إلخ ؛ وَالكِتَابُ الثَّانِي يَتَنَاوَلُ مَوْضُوعَ الْمُحَافَظَةِ عَلَى  
سَلَامَتِنَا فِي الْمَنْزِلِ ، وَبِخَاصَّةٍ مِمَّا يَتَعَرَّضُ لَهُ الْأَطْفَالُ مِنْ مَخَاطِرِ النَّارِ  
وَالْكَهْرَبَاءِ وَالْمَاءِ وَالسُّقُوطِ لِتَجَنُّبِ هَذِهِ الْمَخَاطِرِ ؛ وَالكِتَابُ الثَّلَاثُ يَتَنَاوَلُ  
مَوْضُوعَ الْمُحَافَظَةِ عَلَى سَلَامَتِنَا مِنْ مَخَاطِرِ الْمِيَاهِ ، فَيَتَحَدَّثُ عَنِ  
الرِّيَاضَاتِ الْمَائِيَّةِ وَشَوَاطِئِ الْأَنْهَارِ وَالْبَحَارِ وَالِاسْتِحْثَامِ وَصَيْدِ السَّمَكِ  
وَالسَّبَاحَةِ وَكَيْفَ تَتَجَنَّبُ الْحَوَادِثَ فِي ذَلِكَ كُلِّهِ . وَفِي الْكِتَابَيْنِ الثَّانِي  
وَالثَّلَاثِ إِرْشَادَاتٌ لِلْأَهْلِينَ تُبَيِّنُ لَهُمْ أَفْضَلَ الْوَسَائِلِ لِحِمَايَةِ أَطْفَالِهِمْ فِي  
كُلِّ جَانِبٍ مِنْ جَوَانِبِ الْمَوْضُوعِ .

وَفِي الْكُتُبِ الثَّلَاثَةِ رُسُومٌ إِضَاحِيَّةٌ مُلَوَّنَةٌ دَقِيقَةٌ تُبَيِّنُ بِوُضُوحٍ خَطَوَاتِ  
الْإِسْعَافَاتِ وَطُرُقَ تَجَنُّبِ الْمَخَاطِرِ . وَهِيَ رُسُومٌ لَا تُعْطِي الْكُتُبَ رَوْنَقاً  
وَبَهَاءً فَحَسَبُ بَلِّ تَزِيدُ فِي فَهْمِ دَقَائِقِ الْمَوْضُوعِ وَمِنْ الرِّغْبَةِ فِيهِ .

يُقَيِّدُ مِنْ هَذِهِ الْكُتُبِ الثَّلَاثَةِ الْكِبَارُ وَالصِّغَارُ عَلَى السَّوَاءِ ، لِأَنَّهَا تُنَمِّي  
فِيْنَا الْقُدْرَةَ عَلَى تَجَنُّبِ الْحَوَادِثِ وَالْقُدْرَةَ عَلَى مُعَالَجَتِهَا إِذَا وَقَعَتْ . هَذِهِ  
كُتُبٌ نَنْصَحُ بِهَا الْأَبَاءَ وَالْأَبْنَاءَ وَالْمُعَلِّمِينَ وَالْمُعَلَّمَاتِ وَالْمَدَارِسَ  
وَالْمَكْتَبَاتِ .

حافظوا على سلامتكم

# الإسعافات الأولية



تأليف : إيان روي  
رُسم : ذُروري لين  
نقله إلى العربية : غ. ز. حداد



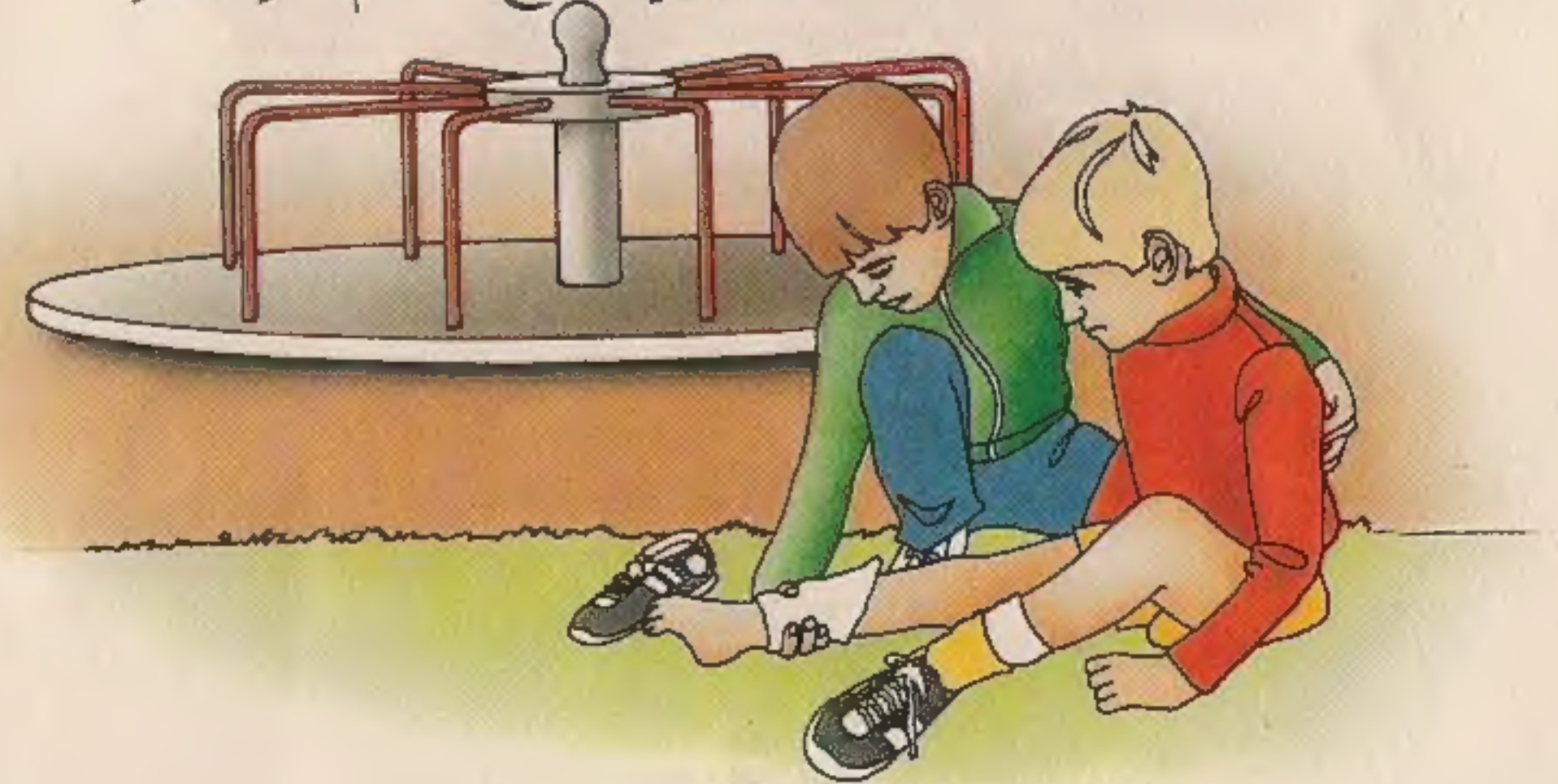
افعل ما تقدر عليه

قد تقع الحوادث في أي وقت وأي مكان. ومع ذلك فإن الكثيرين لا يعرفون شيئاً عن الإسعافات الأولية. هؤلاء لا يقدرّون على المساعدة، بل قد يصيبهم الذعر لأنهم يجدون أنفسهم عاجزين عن التصرف في مواجهة الحالات الطارئة.

إن الإسعاف الأولي هو عمل ما تقدر عليه فور وقوع الحادثة. يُريك هذا الكتاب أعمالاً بسيطة تقوم بها فتمنع استئصال الإصابة، وتخفف الألم، بل، كما قد يحدث في الحوادث الخطيرة، تبقى المصاب على قيد الحياة.

ولا يقل عن ذلك أهمية أنك ستعرف ما ينبغي ألا تفعله. فإنك إذا فعلت الشيء الخطأ قد تزيد الأمر سوءاً، وتتسبب في مزيد من الألم.

عندما تواجه حالة طارئة تذكر الخطوات الثلاث الآتية: قم فوراً بتقديم الإسعافات الأولية التي تمنع تفاقم الإصابة.



وفي أسرع وقت استدع شخصاً راشداً.



ثم آمن لمريضك الراحة.



الكثير من الحوادث اليومية بسيط سهل العلاج. هذا الكتاب يعلمك أيضاً كيف تتصرف التصرف السليم في مواجهة مثل هذه الحوادث.



## مَوْضِعُ الإِصَابَةِ

لَا تَسْتَطِيعُ أَنْ تُسَاعِدَ الْمُصَابَ إِلَّا إِذَا عَرَفْتَ مَا بِهِ. كُنْ تَحَرُّبًا يُفْتَشُّ عَنْ دَلَائِلَ وَإِشَارَاتٍ. حَلِّ الدَّلَائِلِ الَّتِي تَحْصُلُ عَلَيْهَا وَقَرِّرْ عِنْدئذٍ نَوْعَ الْمُسَاعَدَةِ الْمَطْلُوبَةِ مِنْكَ. تَذَكَّرْ أَنَّ الْمُصَابَ قَدْ يَكُونُ أُصِيبَ بِأَكْثَرِ مِنْ مَوْضِعٍ وَاحِدٍ.

ثَلَاثُ طُرُقٍ تُسَاعِدُنَا عَلَى مَعْرِفَةِ حَقِيقَةِ الإِصَابَةِ:

بَيَانُ الْحَادِثَةِ: سَلْ عَمَّا حَدَثَ. قَدْ يَقُولُ مَرِيضُكَ: «وَقَعْتُ عَنْ دَرَّاجَتِي.» وَقَدْ يَصِفُ أَحَدُ الشُّهُودِ الْحَادِثَةَ بِقَوْلِهِ: «إِصْطَدَمَ رَأْسُهُ بِالْأَرْضِ وَوَقَعَ عَلَى ذِرَاعِهِ الْيُمْنَى.» هَذَا النَّوعُ مِنَ الْمَعْلُومَاتِ يُسَمَّى بَيَانًا.



عَلَامَاتٌ: اسْتَغْمِلْ عَيْنَيْكَ وَيَدَيْكَ لِتَكْتَشِفَ الْعَلَامَاتِ الَّتِي تَتَرَكُّهَا الإِصَابَةُ. هَلْ وَجْهُ مَرِيضِكَ شَاحِبٌ أَوْ مُحْتَقِنٌ؟ هَلْ بَشَرَتُهُ بَارِدَةٌ وَمُبَلَّلَةٌ بِالْعَرَقِ أَمْ هِيَ سَاخِنَةٌ وَجَافَةٌ؟ هَلْ تَرَى دَمًا أَوْ أَثَرَ كَدَمَاتٍ أَوْ تَوَرُّمًا؟ هَذِهِ كُلُّهَا عَلَامَاتٌ.

أَعْرَاضٌ: سَلْ مَرِيضُكَ عَمَّا بِهِ. قَدْ يَقُولُ: «لَا أَسْتَطِيعُ تَحْرِيكَ سَاقِي،» أَوْ قَدْ يَقُولُ: «أَشْعُرُ بِأَلَمٍ فِي ظَهْرِي» أَوْ «أَشْعُرُ بِالْغَثِيَانِ.» وَهَذِهِ كُلُّهَا أَعْرَاضٌ.

إِذَا عَرَفْتَ مَا بِالْمُصَابِ صَارَ بِإِمْكَانِكَ تَقْدِيمُ الْإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلِيَّةِ لَهُ.

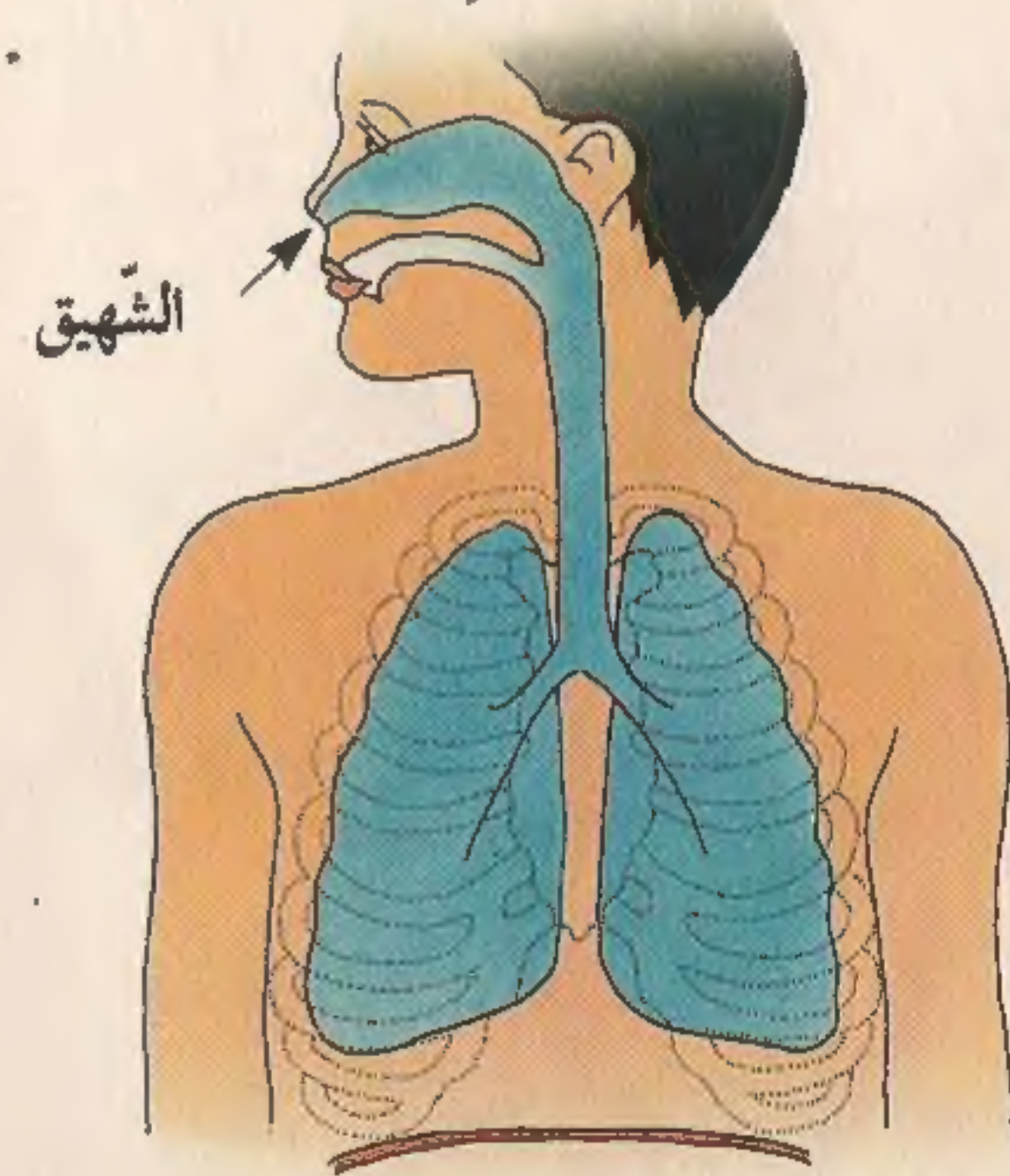




## أَنْتَ وَجَسَدُكَ - ١. التَّنَفُّسُ

الأكسجين ضروري لبقاء الجسد حيًّا. ونحن نتنفس في الدقيقة الواحدة حوالي ست عشرة مرة ، فندخل الهواء إلى الرئتين حاملًا معه الأكسجين الذي نحتاج إليه.

يمتزج الهواء في الرئتين بالدم الذي يضخه القلب. يأخذ الدم الأكسجين ويعود إلى القلب ليضخ في سائر أنحاء الجسم. ويستعمل الجسم الأكسجين كوقود مُخلفًا غاز ثاني أكسيد الفحم. ويعود الدم إلى الرئتين حاملًا معه هذا الغاز الفضلة فيستبدل به هناك الأكسجين الضروري للحياة.

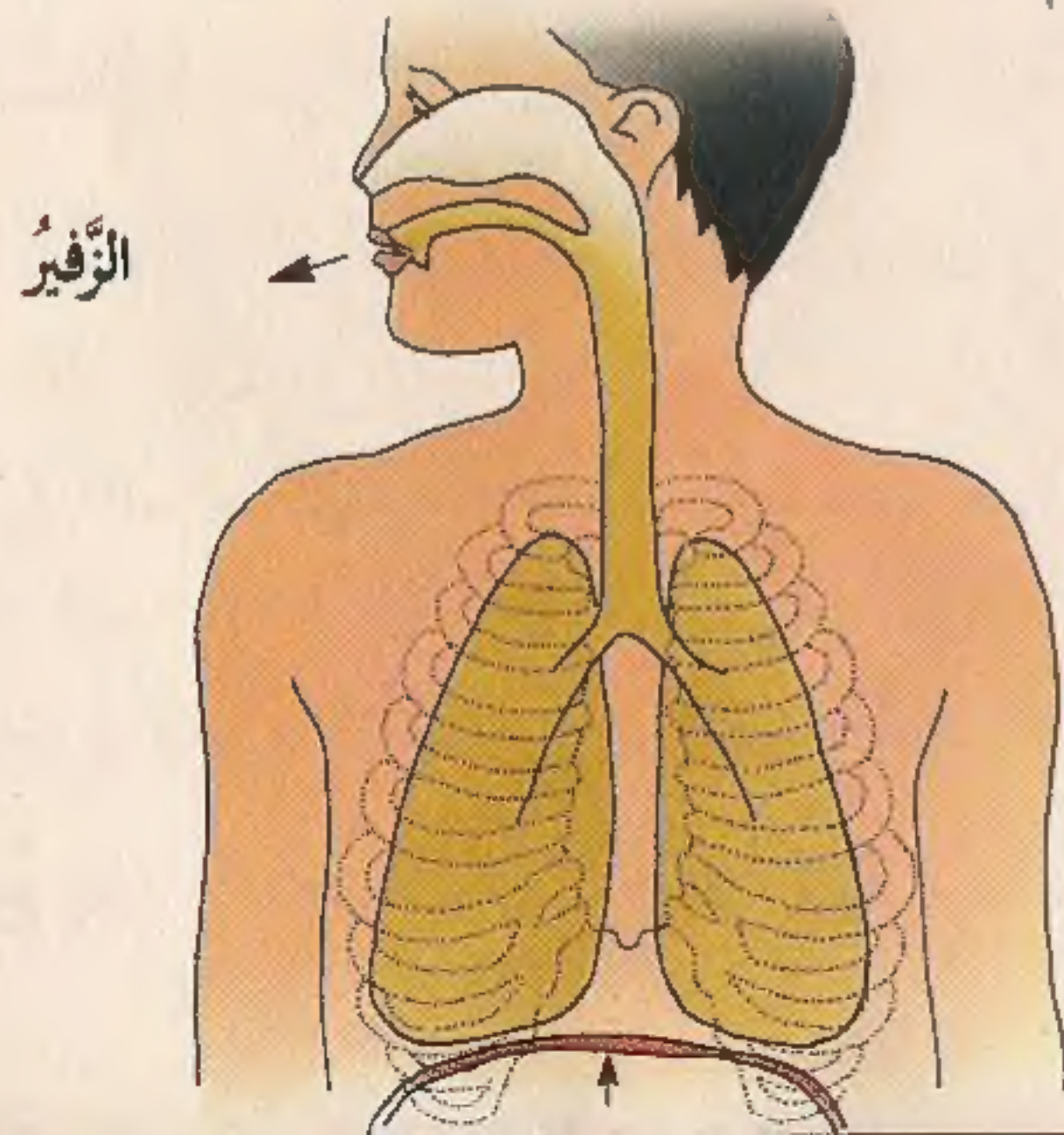


الرئتان : تُشبه الرئتان بإسفنجيتين ، واحدة في كل جانب من الصدر.

الشهيق يُدخل الهواء عبر الأنف أو الفم ثم نزلًا إلى الرئتين عبر مجرى هوائي. تتوسع الرئتان فيمتزج الهواء ، بما فيه من أكسجين ، بالدم.

الزفير يقلص الرئتين فيندفع الهواء صعودًا حاملًا معه ثاني أكسيد الفحم عبر المجرى الهوائي ثم إلى خارج الجسم عبر الأنف أو الفم.

إذا أجهدت نفسك بالركض صرفت مزيدًا من الطاقة واحتجت بالتالي إلى مزيد من الأكسجين. لذا فإن تنفسك يزداد تسارعًا وقوة. وقد يتسارع تنفسك ، إذا احتجت إلى كميات كبيرة جدًا من الأكسجين ، إلى الحد الذي لا تستطيع معه التقاط أنفاسك. أما حين تكون مُسترخيًا أو نائمًا فيقل استهلاكك للأكسجين ، وبالتالي يبطؤ تنفسك. وبعد وقوع حادثة ، يُساعد الجلوس أو الاستلقاء والتمدد على إنقاص كمية الطاقة التي يحتاجها الجسم مما يُعينه في مواجهة الإصابة.





## الإغماء

يَتَجُّ الإِغْمَاءُ عَنْ نَقْصٍ بِالدَّمِ الَّذِي يَصِلُ إِلَى الدِّمَاغِ حَامِلًا  
الْأَكْسِجِينَ. وَقَدْ يَحْدُثُ ذَلِكَ النِّقْصُ عِنْدَمَا يَسْتَمِرُّ الْإِنْسَانُ وَقْفًا  
فَتْرَةً طَوِيلَةً مِنَ الزَّمَنِ ، أَوْ عِنْدَمَا يُصَابُ بِذُعْرٍ شَدِيدٍ ، أَوْ عِنْدَمَا  
يُطِيلُ الْمُكُوثَ فِي غُرْفَةٍ مُزْدَحِمَةٍ حَارَّةٍ. يَشْعُرُ الْمَرْءُ فِي هَذِهِ الْحَالَةِ  
بِالضَّعْفِ وَالِدُّورَانِ ، وَيَشْحَبُ وَجْهُهُ وَيَبْرُدُ وَيَعْرِقُ. يَسْتَعْرِقُ  
الإِغْمَاءُ دَقَائِقَ وَأَمْرَهُ لَا يُقْلِقُ.

مَا تَقُومُ بِهِ : إِذَا شَعَرَ مَرِيضُكَ بِالْإِغْمَاءِ أَجْلِسْهُ بِحَيْثُ يَكُونُ رَأْسُهُ بَيْنَ رُكْبَتَيْهِ  
وَيَدَاهُ مُتَدَلِّئَتَيْنِ إِلَى أَسْفَلٍ. أَطْلُبْ مِنْهُ أَنْ يَتَنَفَّسَ تَنَفُّسًا عَمِيقًا. فُكَّ  
ثِيَابُهُ الضَّيِّقَةُ. إِذَا كَانَ الْإِغْمَاءُ تَامًا اجْعَلْ مَرِيضُكَ فِي «وَضْعِ اسْتِيقْبَالِ  
الْوَعْيِ» (انظر ص ١٢) وَفُكَّ ثِيَابُهُ الضَّيِّقَةُ. وَعِنْدَمَا يَعُودُ إِلَيْهِ وَعْيُهُ  
وَيَشْعُرُ بِالتَّحَسُّنِ قَدِّمْ لَهُ جُرْعَاتٍ مِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ.



## الاختناق

يَحْدُثُ الْإِخْتِنَاقُ إِذَا نَزَلَ الطَّعَامُ فِي مَجْرَى التَّنَفُّسِ أَوْ إِذَا عَلِقَ  
شَيْءٌ فِي الْحَنَجْرَةِ ، فَيَنْقَطِعُ الْهَوَاءُ عَنِ الرُّئْتَيْنِ. وَيَكُونُ الْمَرْءُ فِي  
الْحَالَاتِ الْعَادِيَّةِ أَنْ يَسْعَلَ فَيُحَرَّرَ مَجْرَى التَّنَفُّسِ مِمَّا عَلِقَ بِهِ.  
لَكِنْ يَحْدُثُ أحيانًا أَنْ يَنْسَدَّ الْمَجْرَى انْسِدَادًا تَامًا ، وَعِنْدَهَا  
يُصْبِحُ السُّعَالُ مُسْتَحِيلًا ، وَالتَّنَفُّسُ صِرَاعًا يائِسًا ، وَيَزِرْقُ الْوَجْهُ.

مَا تَقُومُ بِهِ : قَدِّمِ الْعَوْنَ بِأَقْصَى سُرْعَةٍ. اخْنِ مَرِيضُكَ فَوْقَ ظَهْرِ كُرْسِيٍّ ،  
أَوْ اجْعَلْهُ يَنْزِلُ عَلَى يَدَيْهِ وَرُكْبَتَيْهِ عَلَى أَنْ يَكُونَ رَأْسُهُ أَدْنَى مِنْ  
صَدْرِهِ. اضْرِبْ ظَهْرَهُ بِقُوَّةٍ عِدَّةَ مَرَّاتٍ ، تَحْتَ الْكَتِفَيْنِ تَامًا ، بِوَاسِطَةِ  
رَاحَةِ الْيَدِ. إِذَا لَمْ تُفِدْ هَذِهِ الطَّرِيقَةُ فَعَلَيْكَ أَنْ تَمُدَّ إِصْبَعَكَ  
وَتَسْتَخْرِجَ الْجِسْمَ الْغَرِيبَ مِنَ الْحَنَجْرَةِ بِعُقْفَةِ الْإِصْبَعِ.

مَا لَا تَقُومُ بِهِ : لَا تُضَيِّعْ وَقْتًا ، فَلِكُلِّ ثَانِيَةٍ حِسَابٌ.



## الغَيْبُوبَةُ (الغِيَابُ عَنِ الْوَعْيِ)

عِنْدَمَا يَغِيبُ إِنْسَانٌ عَنِ الْوَعْيِ يَبْدُو كَالنَّائِمِ ، لَكِنْ لَا نَقْدِرُ عَلَى إِيقَاضِهِ . وَيَكُونُ الْإِنْسَانُ فِي تِلْكَ الْحَالَةِ مُعَرَّضًا لِحَظَرِ الْإِخْتِنَاقِ الدَّاهِمِ ، وَبِخَاصَّةٍ إِذَا تَرَكَ مُمَدَّدًا عَلَى ظَهْرِهِ . فَقَدْ يَرْتَدُّ لِسَانُهُ إِلَى حَلْقِهِ ، أَوْ يَتَقَيَّأُ . يَمُوتُ الْعَدِيدُ مِنْ ضَحَايَا حَوَادِثِ السَّرِّ بِسَبَبِ تَعَرُّضِهِمْ لِلْإِخْتِنَاقِ وَهُمْ غَائِبُونَ عَنِ الْوَعْيِ .

## وَضْعُ اسْتِقْبَالِ الْوَعْيِ

خَيْرُ مَا تَفْعَلُهُ لِلْغَائِبِ عَنِ الْوَعْيِ هُوَ أَنْ تَجْعَلَهُ فِي «وَضْعِ اسْتِقْبَالِ الْوَعْيِ» ؛ وَهُوَ وَضْعُ آمِنٍ وَمُرِيحٍ . اتَّبِعِ التَّعْلِيمَاتِ الْآتِيَةَ خُطْوَةً خُطْوَةً :

١. فُكِّ الثِّيَابَ عِنْدَ الْعُنُقِ وَالصَّدْرِ وَالْخَصْرِ . أَفْرِغْ فَمَ الْمَرِيضِ . انْزِعْ نَظَّارَتَهُ إِذَا كَانَ يَلْبَسُ وَاحِدَةً .



٢. إِذَا كَانَ الْمَرِيضُ مُمَدَّدًا عَلَى ظَهْرِهِ ، ارْكَعْ قُرْبَ خَصْرِهِ وَمُدِّ ذِرَاعَيْهِ عَلَى امْتِدَادِ جِسْمِهِ مِنَ الْجَانِبَيْنِ . لُفِّ السَّاقَ الْبَعِيدَةَ عَنْكَ فَوْقَ السَّاقِ الْقَرِيبَةِ .

٣. اُمْسِكْ ثِيَابَهُ مِنْ جِهَةِ الْوَرِكِ وَشُدَّهُ نَاحِيَتَكَ . شُدِّ الْآنَ سَاقَهُ الْقَرِيبَةَ مِنْكَ بِحَيْثُ تَبْتَعِدُ الْفَخِذُ عَنِ الْجِسْمِ وَبِحَيْثُ تَكُونُ الرُّكْبَةُ مَحْنِيَّةً . اِحْنِ السَّاقَ الْأُخْرَى عِنْدَ الرُّكْبَةِ قَلِيلًا .

٤. اجْعَلْ ذِرَاعَ الْمَرِيضِ الْقَرِيبَةَ مِنْكَ أَمَامَ وَجْهِهِ . اجْعَلْ ذِرَاعَهُ الْأُخْرَى وَرَاءَهُ قَلِيلًا . أَمِلْ رَأْسَهُ إِلَى الْوَرَاءِ لِلإِثْقَاءِ عَلَى مَجْرَى الْهَوَاءِ حُرًّا .

٥. غَطِّهِ بِبِطَانِيَّةٍ طَلَبًا لِلدَّفْءِ .

مَا لَا تَقُومُ بِهِ : لَا تُحَاوِلْ أَنْ تُحَرِّكَ الْمَرِيضَ إِذَا بَدَأَ لَكَ أَنَّهُ قَدْ يَكُونُ أُصِيبَ بِكَسْرِ فِي بَعْضِ عِظَامِ الْعُنُقِ أَوْ الظَّهْرِ .





## أَنْتَ وَجَسَدُكَ - ٢. الدَّوْرَةُ الدَّمَوِيَّةُ

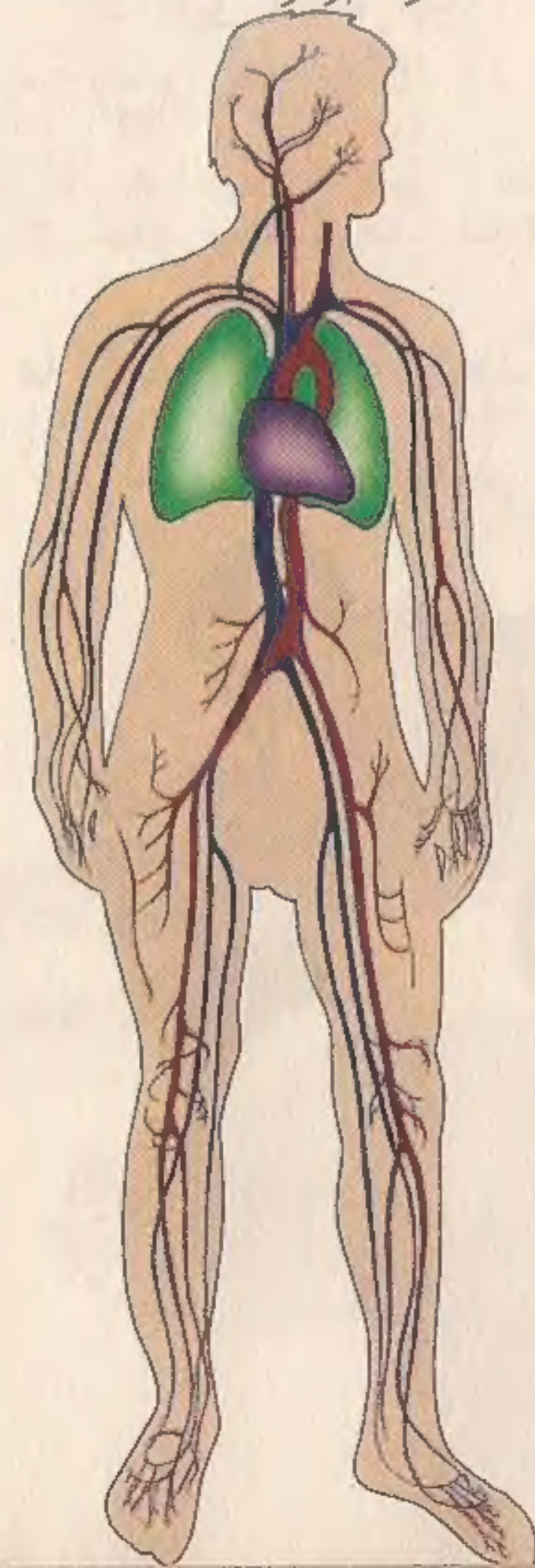
### الْأَكْسِجِينُ وَالْغِذَاءُ وَالْدَّفْعُ

يُزَوِّدُ الدَّمُ الْجِسْمَ بِالْأَكْسِجِينِ وَالْغِذَاءِ وَالْدَّفْعِ. وَيَقُومُ الْقَلْبُ ، وَهُوَ فِي الْوَاقِعِ عَصَلَةٌ قَوِيَّةٌ ، بِدَفْعِ الدَّمِ فِي سَائِرِ أَنْحَاءِ الْجِسْمِ. يَدُقُّ الْقَلْبُ مَا بَيْنَ ٦٠ وَ ٨٠ مَرَّةً فِي الدَّقِيقَةِ الْوَاحِدَةِ (حَوَالِي ١٠٠ مَرَّةً فِي الدَّقِيقَةِ عِنْدَ الْأَطْفَالِ). وَيَدْفَعُ الْقَلْبُ ، مَعَ كُلِّ دَقَّةٍ ، كَمِيَّةً مِنَ الدَّمِ إِلَى سَائِرِ أَنْحَاءِ الْجِسْمِ بِوَسِطَةِ أَنْبِيَابٍ قَوِيَّةٍ تُدْعَى الشَّرَايِينِ.

### تَحَسُّسُ النَّبْضِ

يَسْهُلُ تَحَسُّسُ نَبْضَاتِ الْقَلْبِ. ضَعْ أُنَامِلَكَ عَلَى بَاطِنِ الرَّسْغِ ، تَحْتَ الْإِبْهَامِ ، حَيْثُ يَقَعُ شَرِيَانٌ قَرِيبًا مِنَ الْجُلْدِ. لَا تَحَسُّسِ النَّبْضِ بِالْإِبْهَامِ ، لِأَنَّ لِلْإِبْهَامِ نَبْضَهُ الْخَاصَّ.

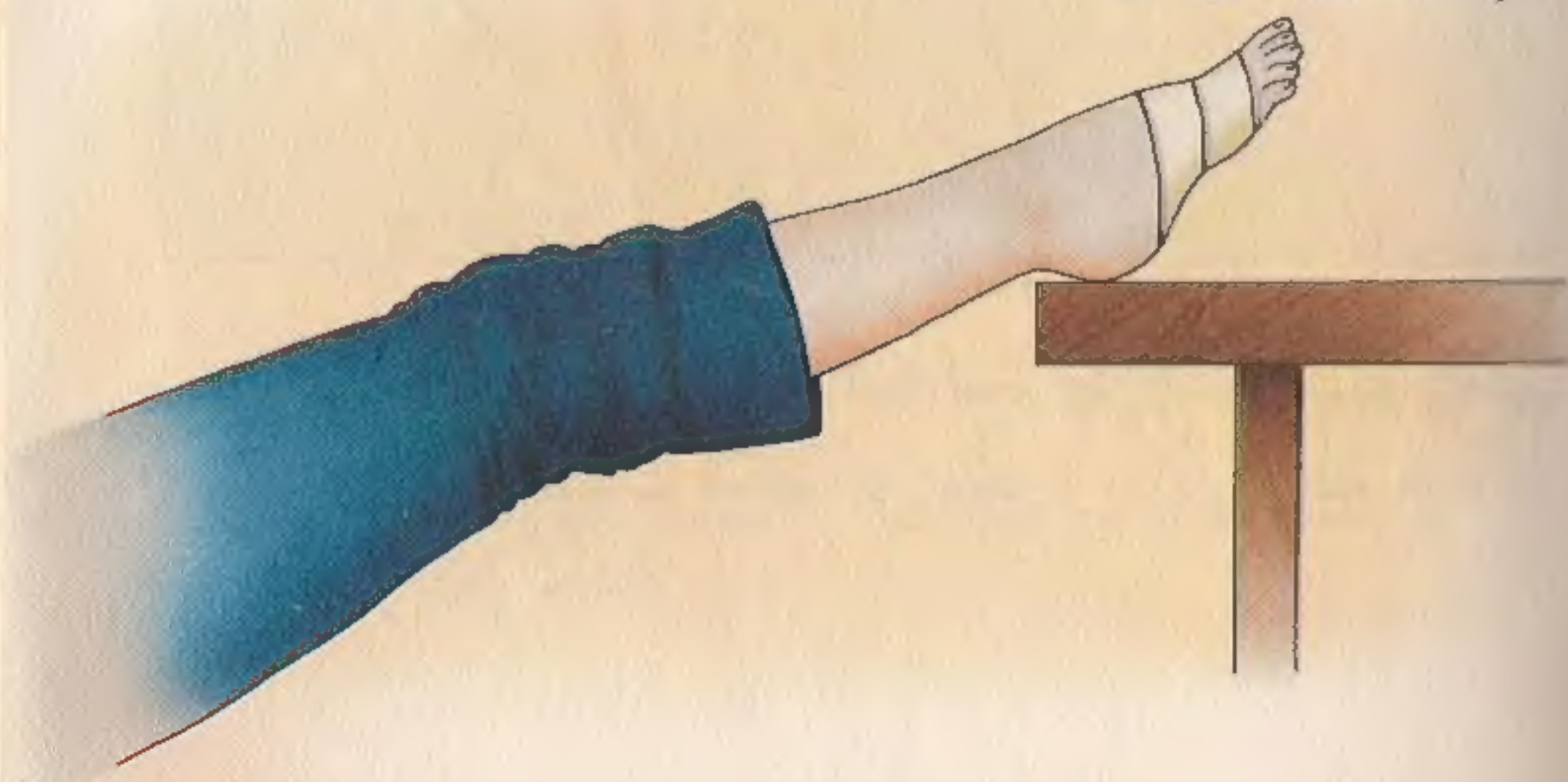
وَتَتَشَعَّبُ الشَّرَايِينُ مَرَّةً بَعْدَ مَرَّةٍ ، تَصْغُرُ مَعَ كُلِّ تَشَعُّبٍ إِلَى أَنْ تَتَضَاعَلَ إِلَى أَنْبِيَابٍ شَعْرِيَّةٍ تَصِلُ إِلَى سَائِرِ أَنْحَاءِ الْجِسْمِ. وَهُنَا يُسْتَهْلَكُ



الْأَكْسِجِينُ الضَّرُورِيُّ لِلْحَيَاةِ وَيَحُلُّ مَحَلَّهُ ثَانِي أُكْسِيدِ الْفَحْمِ. ثُمَّ يَنْدَفِعُ الدَّمُ بَعْدَ ذَلِكَ عَائِدًا إِلَى الْقَلْبِ عَبْرَ الْأُورْدَةِ. وَيَكُونُ لَوْنُ الدَّمِ الَّذِي يَحْمِلُ الْأَكْسِجِينِ أَحْمَرَ ، أَمَّا حِينَ يَخْشُرُ الْأَكْسِجِينُ فَيَكُونُ ذَا لَوْنٍ قَاتِمٍ. وَمِنْ هُنَا يَبْدُو لَوْنُ الْأُورْدَةِ أَزْرَقَ.

### إِبْطَاءُ النَّبْضِ

يُمْكِنُ التَّخْفِيفُ مِنْ نَزِيفٍ قَوِيٍّ بِالتَّوَقُّفِ عَنِ الْحَرَكَةِ ، وَالتَّمَدُّدِ. ذَلِكَ يُخَفِّفُ مِنْ كَمِيَّةِ الْأَكْسِجِينِ الَّتِي يَحْتَاجُ إِلَيْهَا الْجِسْمُ ، فَيَبْطِئُ النَّبْضُ. يَبْذُلُ الْقَلْبُ مَجْهُودًا أَكْبَرَ فِي دَفْعِ الدَّمِ إِلَى أَعْلَى. إِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَخْتَبِرَ ذَلِكَ بِنَفْسِكَ ارْفَعْ إِحْدَى يَدَيْكَ إِلَى فَوْقِ بَضْعِ دَقَائِقَ ثُمَّ انْظُرْ إِلَى ظَاهِرِ يَدَيْكَ وَسْتَلاحِظْ أَنَّ الْيَدَ الْمَرْفُوعَةَ شَاحِبَةٌ لِأَنَّ مَا وَصَلَهَا مِنْ دَمٍ أَقَلُّ مِمَّا وَصَلَ الْيَدَ الْأُخْرَى. لِذَا فَإِنْ رَفَعَ السَّاقِ الْمَجْرُوحَةَ أَوْ الذَّرَاعَ يُسَاعِدُ عَلَى الْإِبْطَاءِ مِنَ التَّرِيفِ.

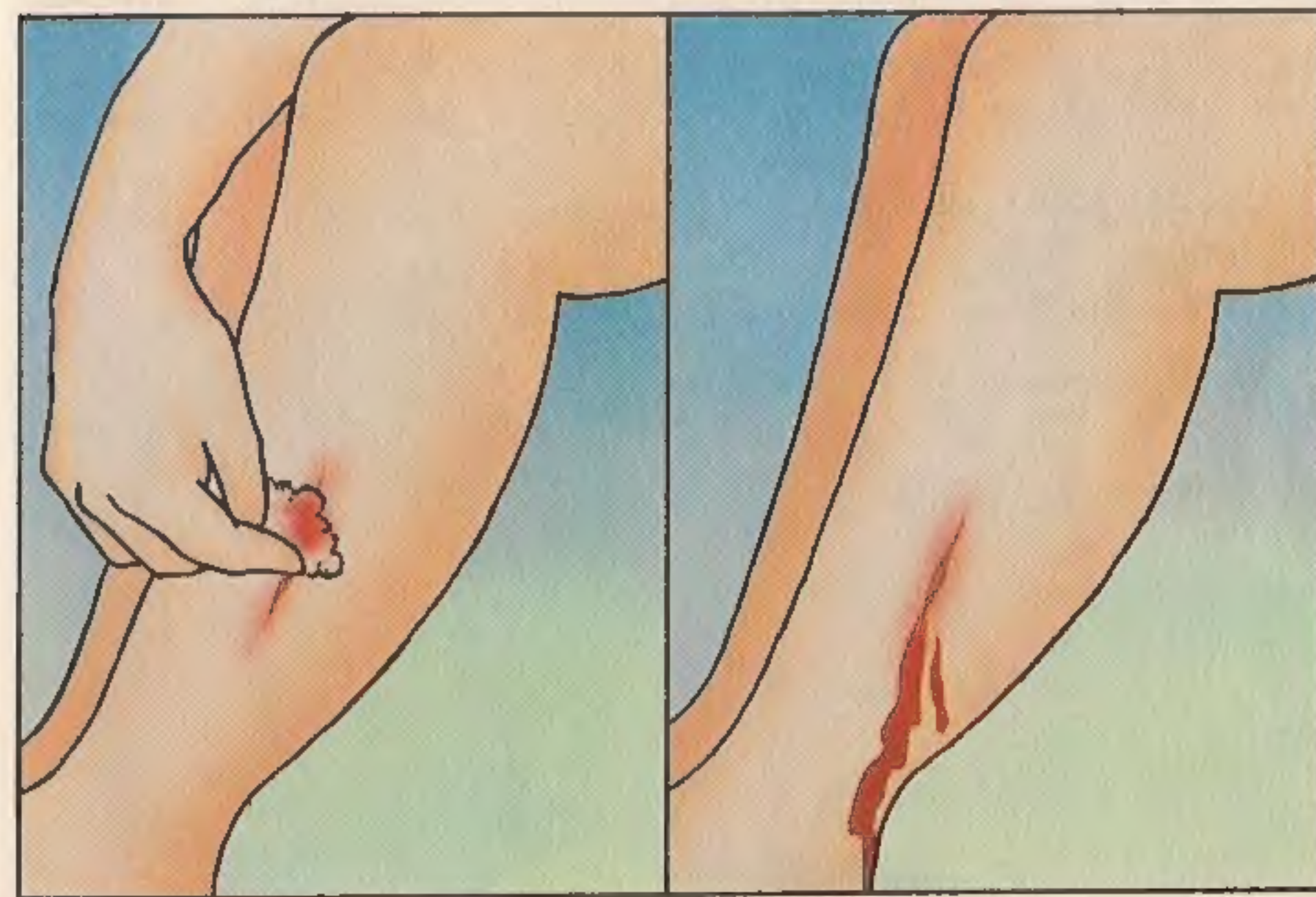




## الجروح والكشوط

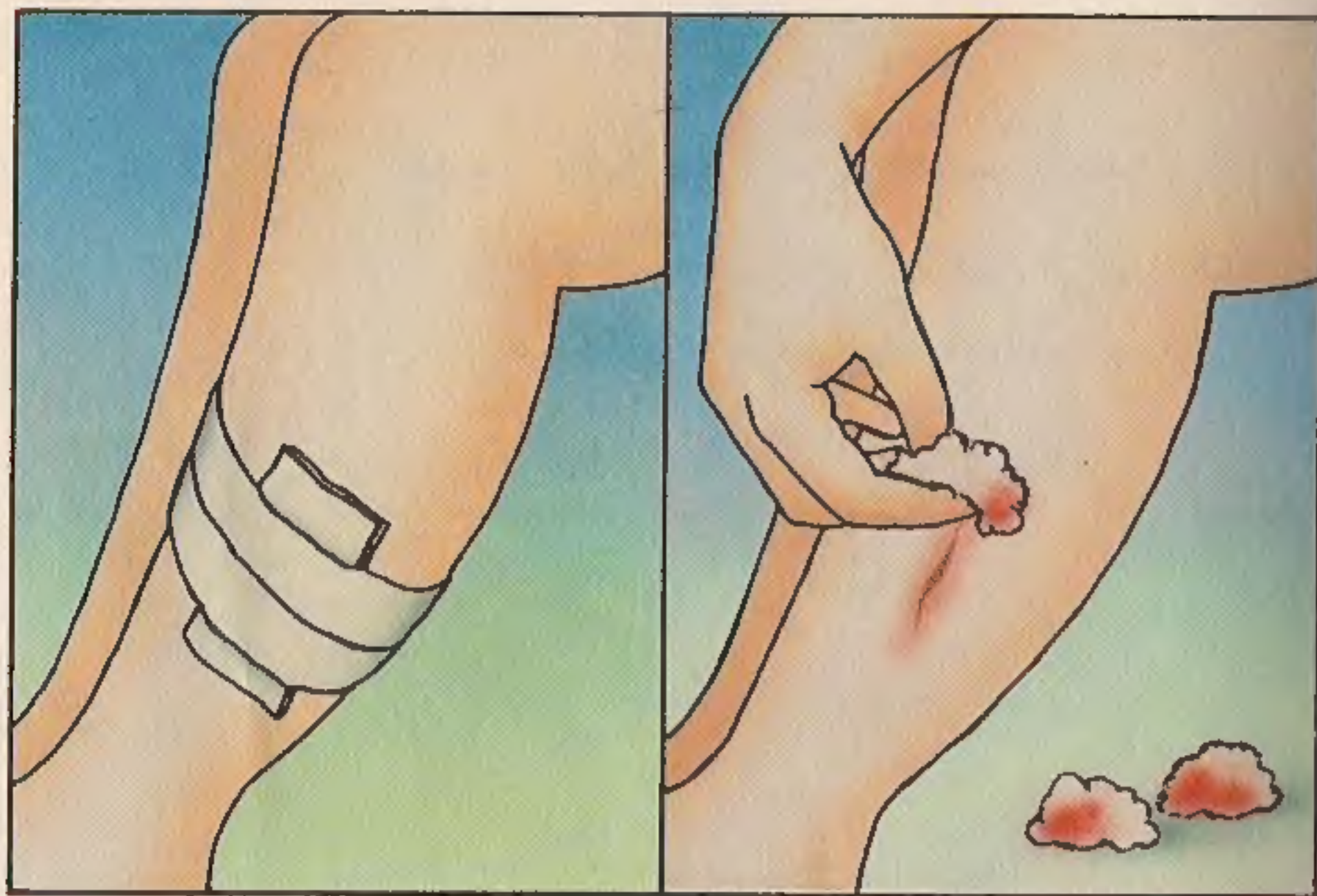
يَنْتُجُ عَنِ الْجُرْحِ خُرُوجُ الدَّمِ وَدُخُولُ الْجَرَائِمِ . وَيَتَوَقَّفُ  
النَّزْفُ تَلْقَائِيًّا بَعْدَ بَضْعِ دَقَائِقَ فِي حَالَاتِ الْجُرُوحِ وَالْكُشُوطِ  
الْبَسِيطَةِ ، حَيْثُ إِنَّ الدَّمَ نَفْسَهُ يُشَكِّلُ طَبَقَةً تَخْتِمُ الْجُرْحَ .

مَا تَقُومُ بِهِ : دَعِ الدَّمَ يَخْرُجُ لِلْحِظَةِ أَوْ اثْنَتَيْنِ . فَذَلِكَ يُسَاعِدُ عَلَى التَّخَلُّصِ  
مِنَ الْأَقْدَارِ وَالْجَرَائِمِ .



نَظِّفْ حَوْلَ الْجُرْحِ بِلُطْفٍ مُسْتَعْمِلًا قِطْعَةً قُطْنٍ مُشْبَعَةً بِمَحْلُولِ مُطَهَّرٍ  
دَافِيٍّ . اقْرَأِ التَّعْلِيمَاتِ الْمُثَبَّتَةَ عَلَى الزُّجَاجَةِ ، وَالَّتِي تَوْضِحُ عَادَةً أَنَّ  
الْمُطَهَّرَ يَنْبَغِي تَخْفِيفُهُ بِالْمَاءِ .

نَظِّفْ مَوْضِعَ الْإِصَابَةِ بِمَسْحِهِ دَائِمًا فِي اتِّجَاهِ الْجُرْحِ وَلَيْسَ عَكْسَهُ .  
اسْتَعْمِلْ قِطْعَةً نَظِيفَةً مِنَ الْقُطْنِ مَعَ كُلِّ مَسْحَةٍ ، وَإِلَّا فَإِنَّكَ تُدْخِلُ فِي  
الْجُرْحِ مَزِيدًا مِنَ الْقَذَارَةِ وَالْجَرَائِمِ .



بَعْدَ تَنْظِيفِ الْجُرْحِ ضَعْ فَوْقَهُ دِهُونًا مُطَهَّرًا ، وَغَطِّهِ بِقِطْعَةٍ مِنَ  
الشَّاشِ . وَلَفَّ حَوْلَ قِطْعَةِ الشَّاشِ ضِمَادَةً أَوْ شَرِيطًا لَصُوقًا .  
إِذَا كَانَ الْجُرْحُ وَاسِعًا أَوْ غَيْرَ نَظِيفٍ ، أَوْ إِذَا كَانَ قَدْ دَخَلَ شَيْءٌ تَحْتَ  
الْجِلْدِ ، فَيَنْبَغِي الرَّجُوعُ إِلَى طَبِيبٍ .

مَا لَا تَقُومُ بِهِ : لَا تَلْمُسِ الْجُرْحَ بِأَصَابِعِكَ .  
لَا تَلْمُسِ الشَّاشَ بِيَدَيْكَ - أَمْسِكِ الضَّمَادَةَ مِنَ الطَّرَفَيْنِ .

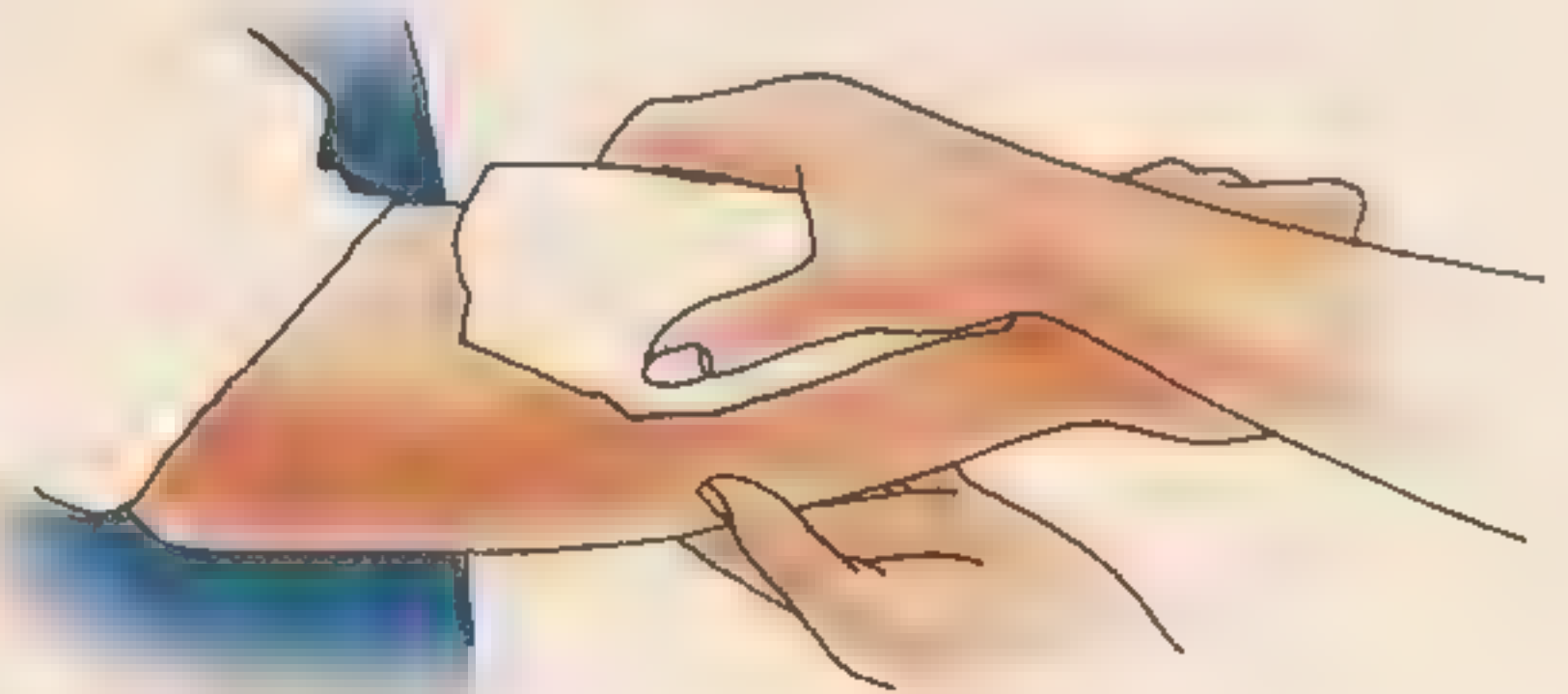


## النزف الشديد

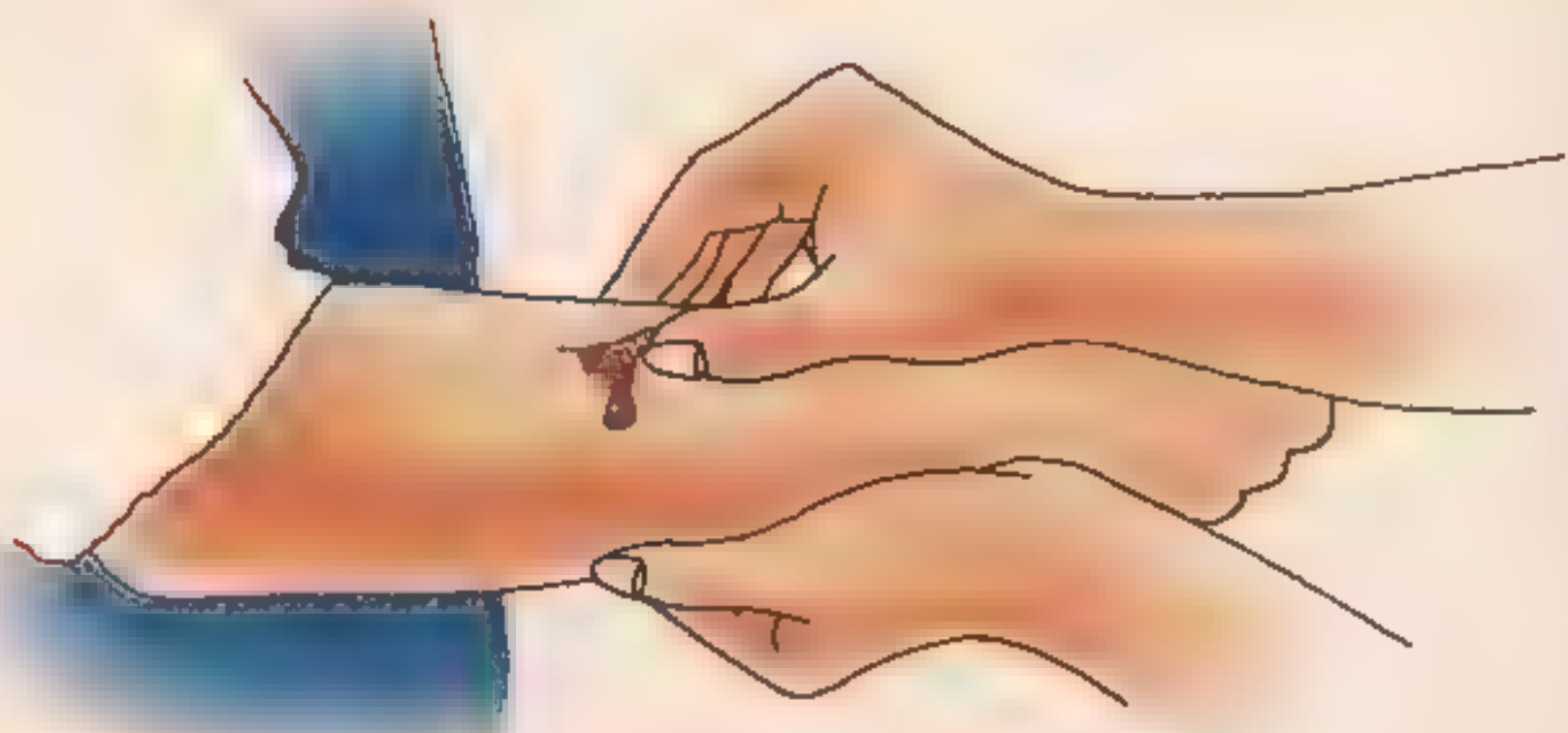
لا تخف من النزف الشديد. قد يتفجر الدم بسرعة من جرح عميق مثيراً الذعر. لكن كثيراً ما يكون الأمر أقل سوءاً مما يبدو في الظاهر.

إن من يخسر كمية كبيرة من الدم يصاب بصدمة (أنظر ص ٣٦)، لذا فإن من الأهمية بمكان إيقاف النزف الشديد بأسرع ما يمكن.

ما تقوم به: أعد بسرعة ضميمة من الشاش أو منديلاً نظيفاً. إذا استعملت منديلاً فافتحه لوضع الجانب الداخلي الأنظف على الجرح.

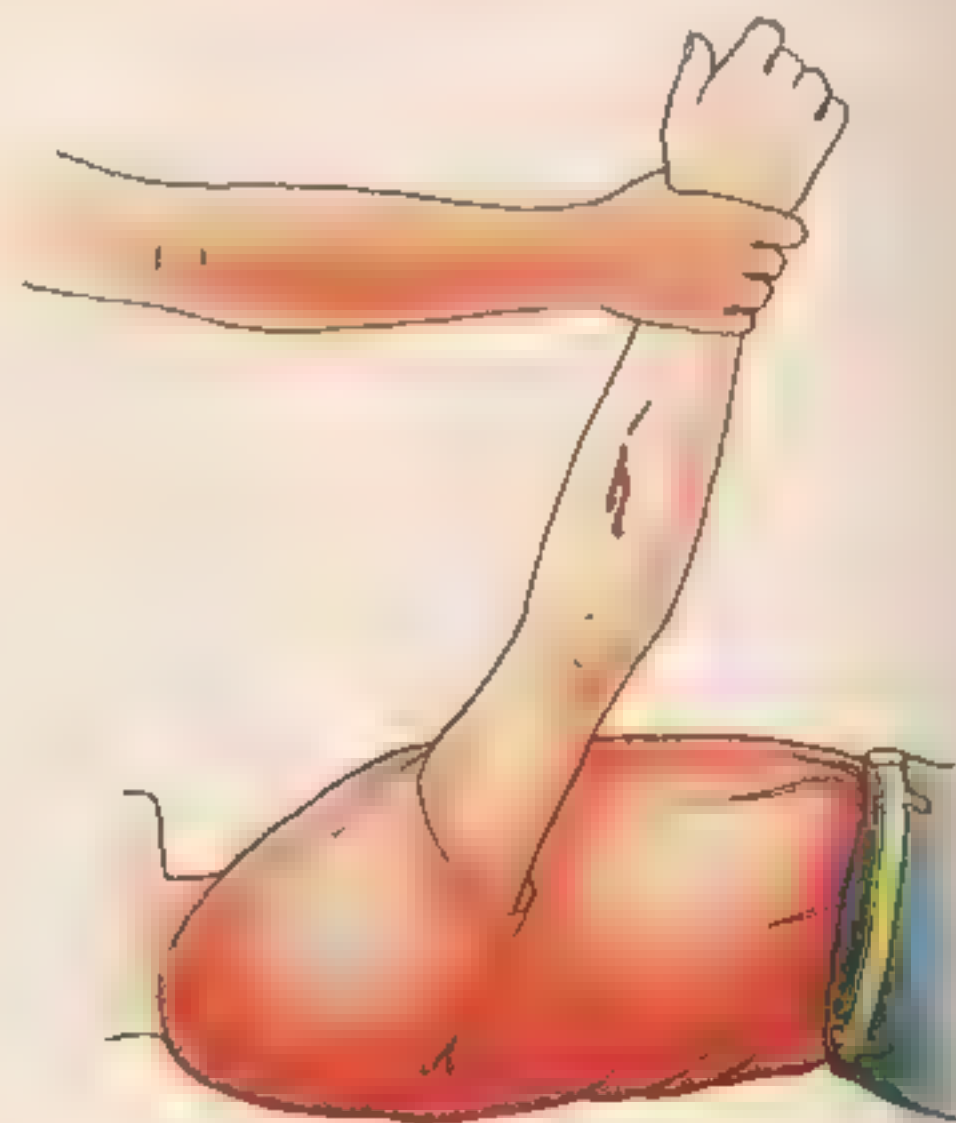


اضغط بالضميمة على الجرح بقوة، فإذا ظل الدم يتفشى، لا ترفع الضميمة. غطها بالقطن أو بضميمة أخرى وداوم الضغط بقوة.



إذا لم تستطع العثور بسرعة على ضميمة، وكان الجرح بالغاً، فلا تضع وقتاً بالتفتيش. اضغط جانبي الجرح بين أصابعك بقوة.

خفف سرعة النبض  
مدد مريضك على  
ظهره. وارفع الذراع  
أو الساق التي تنزف (ما  
لم تكن مكسورة)،  
وداوم الضغط على  
الجرح.



ما لا تقوم به: لا تلمس الجرح بأصابعك.

لا تنفخ فوق الجرح.

لا تمسح الدم الذي قد يتجمد على الجرح.

لا تستعمل ضميمة من مواد زغبية وإلا علق الجرح.

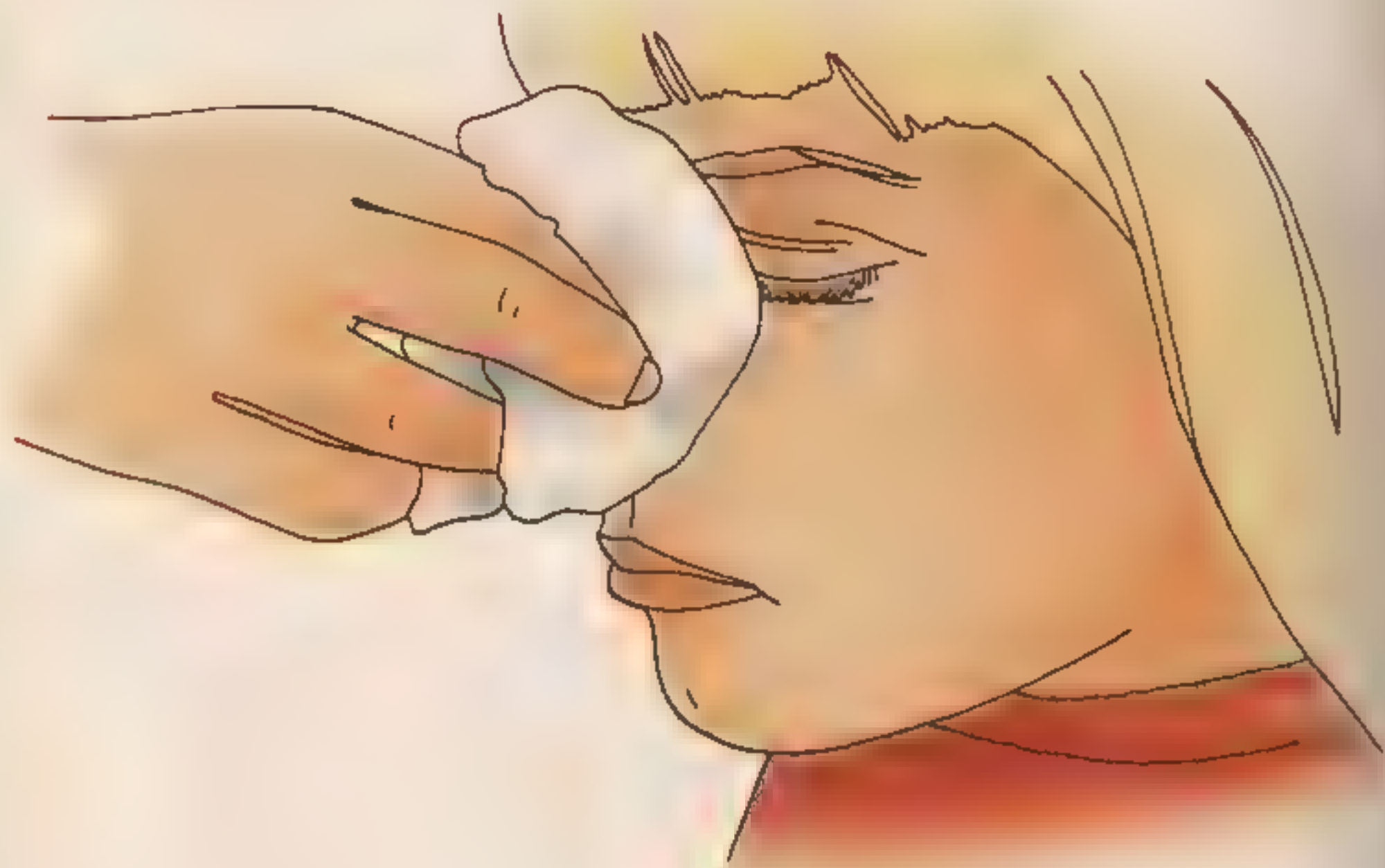


## النزيف الأنفي

ليس نزيف الأنف عادةً أمرًا خطيرًا ، لكن استمرار النزف أمرٌ يدعو إلى القلق .



ما تقوم به : اجلس مريضك مائلًا قليلًا إلى الأمام ، وضع تحت أنفه طستًا لتلقي قطرات الدم . اطلب منه أن يتنفس عبر فمه ، وأن يمسك الجزء الطري من الأنف (تحت القصبة) بين أصابعه ويضغط عليه .



حضّر كمادة باردة واضغط بها على قصبة الأنف . البرودة ستغلق الأوعية الدموية في الأنف ، وتبطئ النزف وتسهل إيقافه . فك الثياب الضيقة عند العنق والصدر .

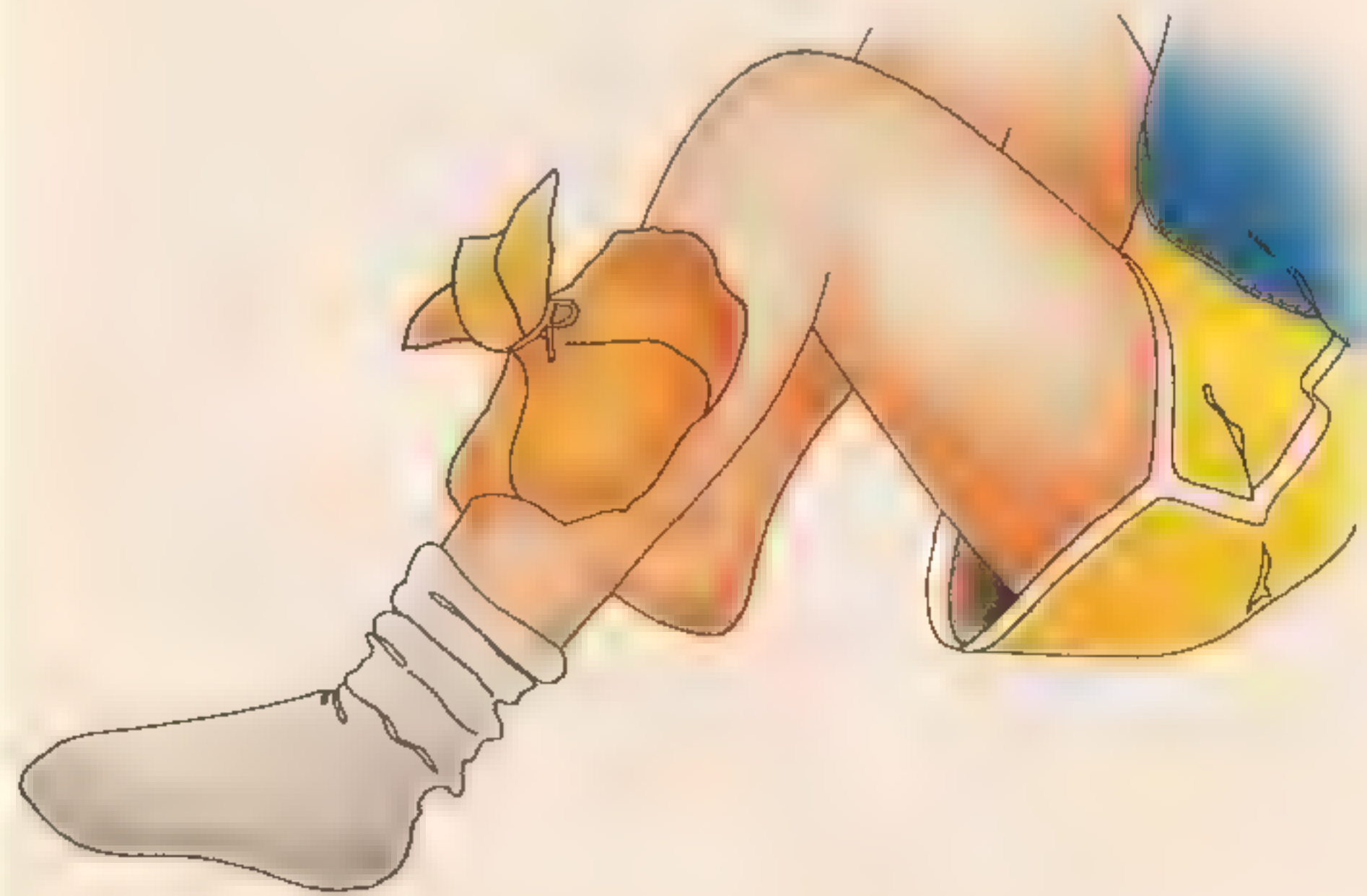
ما لا تقوم به : لا تمل رأس المريض إلى الوراء فقد يرتد الدم إلى الحنجرة ويسبب له الاختناق . لا تحش أنفه بالقطن . لا تسمح له بالنف أو إزالة الدم الذي قد يكون تجمّع .



## الرَّضَاتُ وَالْكَدَمَاتُ وَتَمَزُّقُ الْعَضَلَاتِ

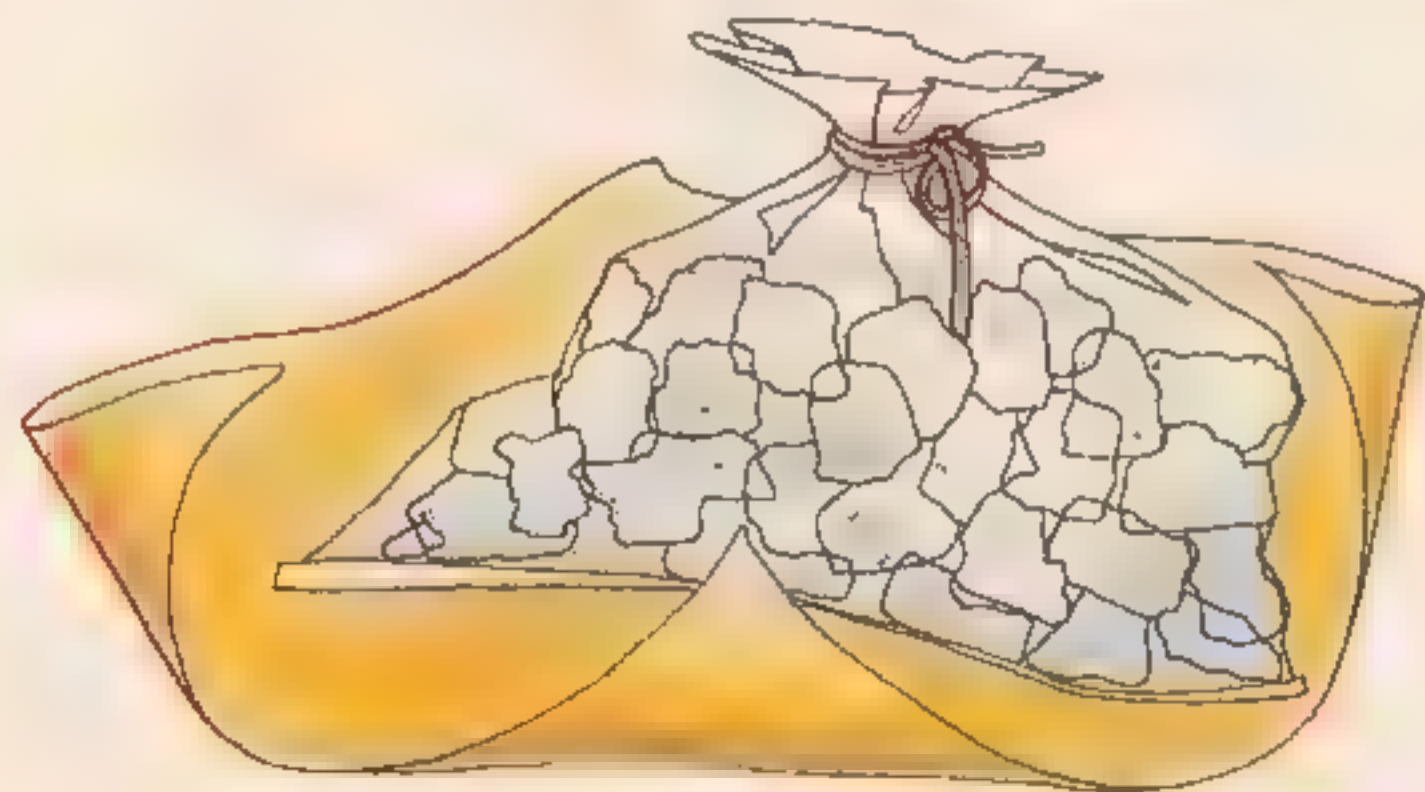
الرَّضَاتُ وَالْكَدَمَاتُ تَكُونُ عَادَةً نَتِيجَةً صَدْمَةٍ قَوِيَّةٍ. أَمَّا تَمَزُّقُ الْعَضَلَاتِ فَيَكُونُ نَتِيجَةً مَطِّ الْعَضَلَاتِ فَوْقَ الْحَدِّ الْعَادِيِّ. وَيَتَسَبَّبُ ذَلِكَ بِتَلَفِ الْأَوْعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ الَّتِي تَقَعُ تَحْتَ الْجِلْدِ مُبَاشَرَةً. فَيَتَسَرَّبُ الدَّمُ وَيُؤَدِّي إِلَى الْوَرَمِ وَإِلَى بُقْعَةٍ مُزَرَّقَةٍ. وَيَكُونُ مَوْضِعُ الْإِصَابَةِ مُؤَلِمًا، يُؤْذِيهِ اللَّمَسُ.

مَا تَقُومُ بِهِ: بَرْدُ مَوْضِعِ الرُّضَةِ أَوْ التَّمَزُّقِ بِأَسْرَعٍ مَا تَسْتَطِيعُ فَذَلِكَ يُخَفِّفُ الْأَلَمَ وَالْوَرَمَ. ضَعُ كِمَادَةً بَارِدَةً أَوْ كَيْسًا مِنَ الثَّلْجِ عَلَى مَوْضِعِ الْإِصَابَةِ وَاضْغَطْ بِرِفْقٍ لَكِنْ بِشَبَاتٍ حَوَالَى نِصْفِ سَاعَةٍ. وَلْيَكُنْ مَرِيضُكَ فِي وَضْعٍ مُرَبِّحٍ. إِذَا كَانَتْ الْإِصَابَةُ فِي الذَّرَاعِ أَوْ السَّاقِ فَارْفَعْهَا لِلتَّخْفِيفِ مِنْ كَمِيَّةِ الدَّمِ الَّتِي تَصِلُ إِلَيْهَا. ذَلِكَ يُسَاعِدُ عَلَى التَّخْفِيفِ مِنَ الْوَرَمِ وَالْأَلَمِ.



## كَيْفَ تُعَدُّ كَيْسُ ثَلْجٍ

ضَعُ كَمِيَّةً مِنَ الثَّلْجِ الْمَذْقُوقِ فِي كَيْسٍ مِنَ النَّائِلُونِ. أَضِفْ قَلِيلًا مِنَ الْمِلْحِ. أَطْرُدِ الْهَوَاءَ بِالضَّغْطِ، وَارْبُطْ فَتْحَةَ الْكَيْسِ رِبْطًا مُحْكَمًا. لَفِّ قُمَاشًا رَقِيقًا حَوْلَ الْكَيْسِ وَضَعُهُ بِرِفْقٍ فَوْقَ الرُّضَةِ.



## الْأَصَابِعُ الْعَالِقَةُ

إِذَا أَطْبَقَ بَابٌ عَلَى إَصْبَعٍ، أَوْ إِذَا عَلِقَتْ إَصْبَعٌ بَيْنَ سَطْحَيْنِ صُلْبَيْنِ فَقَدْ تَسَبَّبَ الْكَدْمَةُ بِأَرْزَاقٍ تَحْتَ الظُّفْرِ. غَطِّسِ الْإِصْبَعُ فِي مَاءٍ بَارِدٍ أَوْ افْتَحْ فَوْقَهَا حَنْفِيَّةَ الْمَاءِ الْبَارِدِ مُدَّةً لَا تَقِلُّ عَنْ عَشْرِ دَقَائِقَ. ثُمَّ ارْفَعْ الْيَدَ الْمُصَابَةَ إِلَى أَعْلَى لِلتَّخْفِيفِ مِنَ الْوَرَمِ.



## أَنْتَ وَجَسَدُكَ - ٣. الأعصابُ

الجهازُ العَصَبِيُّ هُوَ الَّذِي يَجْعَلُنَا نَعِي مَا حَوْلَنَا. لَا نَسْتَطِيعُ الْقِيَامَ بِأَيِّ عَمَلٍ دُونَ الْأَعْصَابِ. لَنْ نَقْوَى دُونَهَا عَلَى الْحَرَكَاتِ أَوْ الرُّؤْيَا أَوْ السَّمْعِ أَوْ الشُّعُورِ أَوْ الذَّوْقِ.

### حَاسِبَةُ الْكُتْرُونِيَّةِ دَقِيقَةٌ

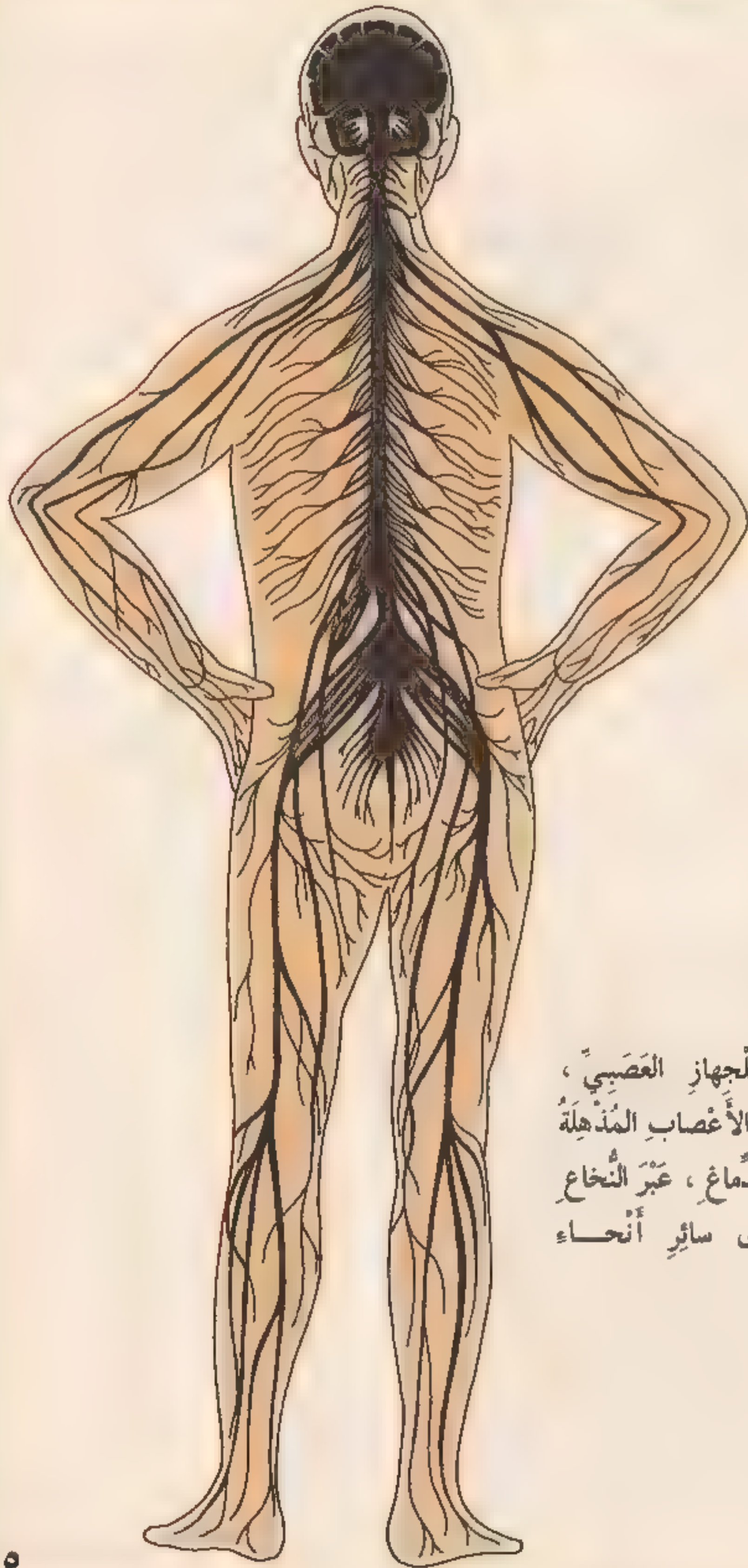
الدِّمَاغُ هُوَ غُرْفَةُ عَمَلِيَّاتِ الْجِهَازِ الْعَصَبِيِّ. وَهُوَ يَتَلَقَّى ، كَمَا يَحْدُثُ فِي الْحَاسِبَةِ الْإِلِكْتْرُونِيَّةِ الدَّقِيقَةِ ، سَيَّلًا مُسْتَمِرًّا مِنَ الرَّسَائِلِ الْآتِيَةِ مِنْ مُخْتَلَفِ أَنْحَاءِ الْجَسَدِ ، وَيَقُومُ بِإِعْطَاءِ التَّعْلِيمَاتِ الَّتِي عَلَى الْجَسَدِ أَنْ يُطِيعَهَا. تَمُرُّ هَذِهِ الرَّسَائِلُ عَبْرَ شَبَكَةٍ مِنَ الْخُيُوطِ الْبَيْضَاءِ تُدْعَى الْأَعْصَابُ تُبْقِي الدِّمَاغَ عَلَى اتِّصَالٍ بِسَائِرِ الْجَسَدِ.

إِذَا لَمَسْتَ ، عَلَى سَبِيلِ الْمِثَالِ ، شَيْئًا حَارًّا أَوْ غَيْرَ مُسْتَحَبٍّ ، فَإِنَّ عَصَبًا فِي أَنْمَلَةٍ إَصْبَعِكَ يُرْسِلُ إِنْذَارًا إِلَى الدِّمَاغِ ، وَيَأْتِي الْجَوَابُ خِلَالَ جُزْءٍ مِنَ الثَّانِيَةِ آمِرًا الْعَضَلَاتِ بِسَحْبِ يَدِكَ.

إِذَا تَوَقَّفَ عَمَلُ الْأَعْصَابِ فِي جَانِبٍ مِنَ الْجَسَدِ فَسَوْفَ يَنْعَكِسُ ذَلِكَ عَلَى قُدْرَةِ ذَلِكَ الْجَانِبِ عَلَى الشُّعُورِ أَوْ الْحَرَكَاتِ.

### كَبْلُ اتِّصَالَاتٍ

تَتَجَمَّعُ الْأَعْصَابُ فِي كَبْلِ اتِّصَالَاتٍ يَتَّجِهُ نَحْوَ الدِّمَاغِ عَبْرَ قَنَاةٍ فِي سِلْسِلَةِ الظَّهْرِ. وَإِذَا أُصِيبَ النُّخَاعُ الشُّوكِي فَقَدْ يَتَرْتَّبُ عَلَى ذَلِكَ فَقْدَانُ دَائِمٍ لِحَرَكَاتِ الْجِسْمِ تَحْتَ مَوْضِعِ الْإِصَابَةِ.



رَسْمٌ مُبَسَّطٌ لِلْجِهَازِ الْعَصَبِيِّ ،  
تَظْهَرُ فِيهِ شَبَكَةُ الْأَعْصَابِ الْمَذْهَلَةِ  
الَّتِي تَمْتَدُّ مِنَ الدِّمَاغِ ، عَبْرَ النُّخَاعِ  
الشُّوكِيِّ ، إِلَى سَائِرِ أَنْحَاءِ  
الْجِسْمِ .



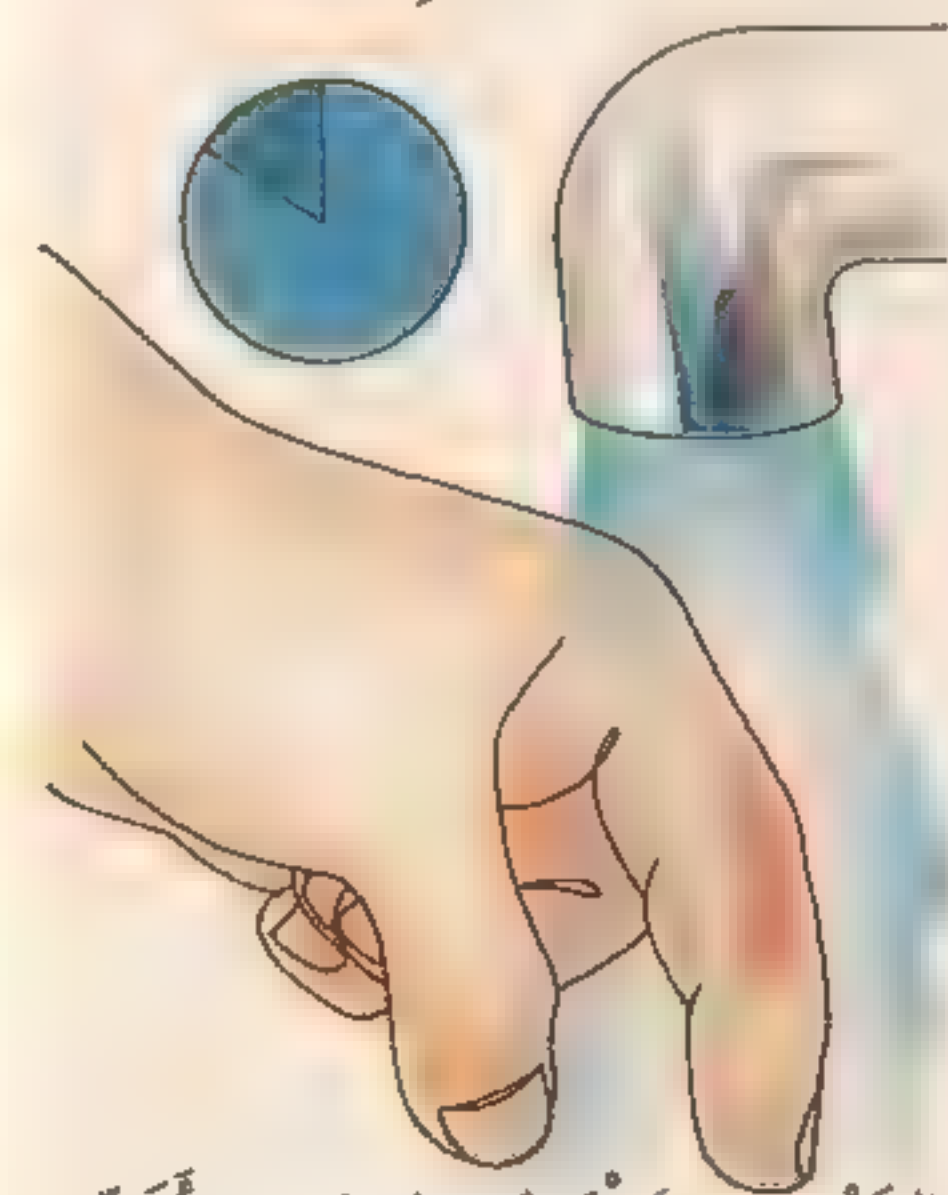
## الْحُرُوقُ وَالسَّمُوطُ

الْحُرُوقُ تَنْتُجُ عَنِ الْحَرَارَةِ الْجَافَةِ. إِذَا لَمَسَ الْمَرْءُ شَيْئًا حَارًّا جَدًّا ، كَالْمِكْوَةِ أَوْ النَّارِ ، فَإِنَّهُ يُحْرِقُ نَفْسَهُ. أَمَّا السَّمُوطُ فَتَنْتُجُ عَنِ الْحَرَارَةِ الرُّطْبَةِ كَالْبُخَارِ وَالْمَاءِ الْمُغْلَى.

الْحُرُوقُ وَالسَّمُوطُ تُتْلِفُ الْأَوْعِيَةَ الدَّمَوِيَّةَ الْوَاقِعَةَ مُبَاشَرَةً تَحْتَ الْجِلْدِ ، بِالإِضَافَةِ إِلَى أَنَّهَا تُتْلِفُ الْجِلْدَ وَأَطْرَافَ الْأَعْصَابِ.

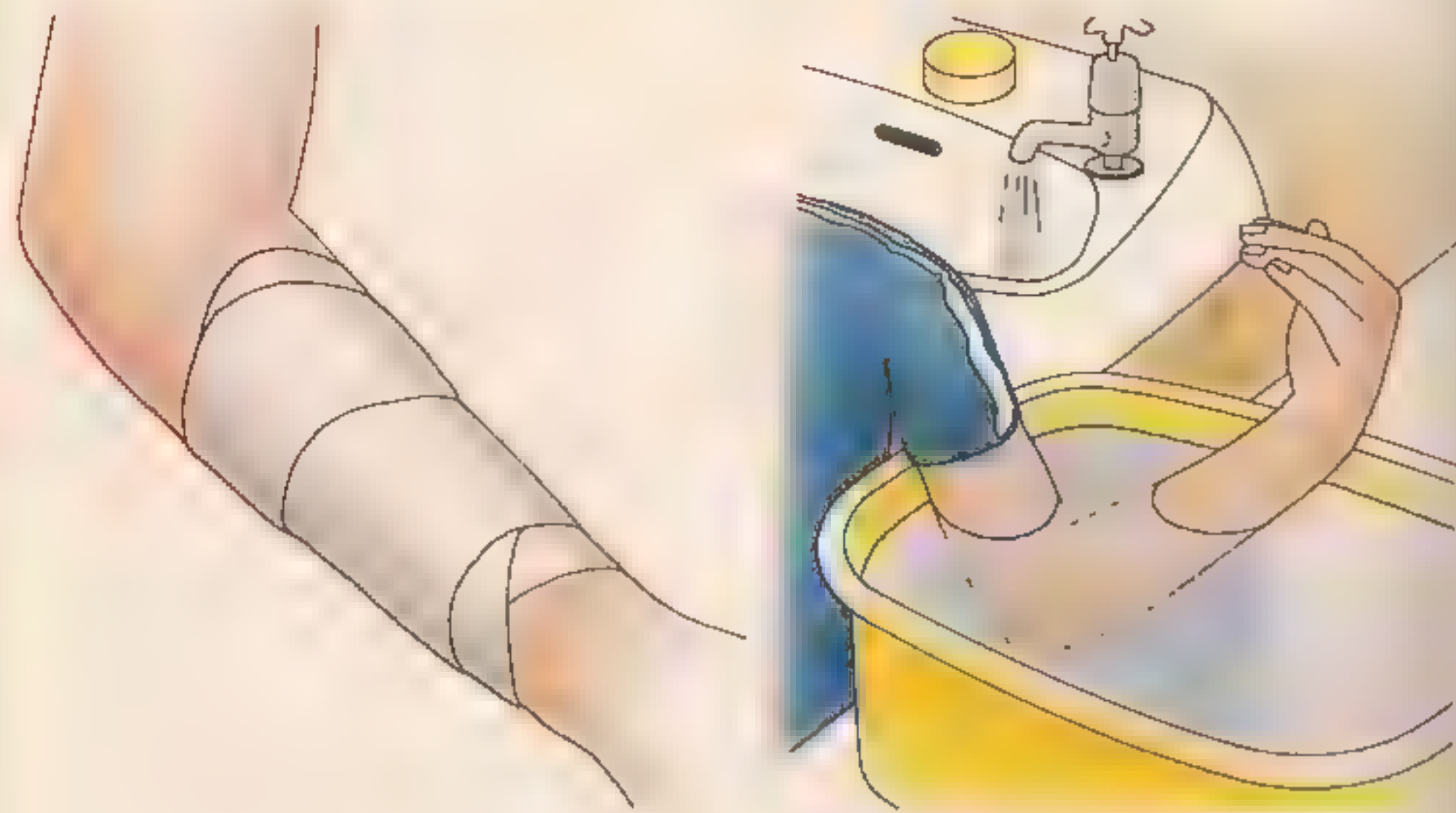
الْحَرْقُ الْبَسِيطُ يَقْتَصِرُ ضَرَرُهُ عَلَى احْمِرَارِ الْجِلْدِ وَبَعْضِ الْأَلَمِ. أَمَّا الْحُرُوقُ الْخَطِيرَةُ فَإِنَّهَا تَسَبِّبُ بِقُرُوحٍ وَبُثُورٍ وَقَدْ تَرَكَ الْجِلْدَ أَسْوَدَ مُتَفَحِّمًا. وَتَتَوَقَّفُ خُطُورَةُ الْحَرْقِ عَلَى النَّسْبَةِ الْمُتَضَرَّرَةِ مِنَ الْجِلْدِ.

إِنَّ الْإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلِيَّةَ لِلْحُرُوقِ وَالسَّمُوطِ مُتَشَابِهَةٌ.



مَا تَقُومُ بِهِ : بَرِّدِ الْحَرْقَ أَوْ السَّمْطَ فَوْرًا. لَا تُضَيِّعْ وَقْتًا فِي مُحَاوَلَةِ انْتِزَاعِ الثِّيَابِ. عَرِّضْ مَوْضِعَ الْإِصَابَةِ لِلْمَاءِ الْبَارِدِ ، سَوَاءً بِصَبِّ الْمَاءِ فَوْقَهُ بِرَفْقٍ أَوْ تَغْرِيزِهِ لِمَاءِ الْحَنْفِيَّةِ ، أَوْ تَغْطِيسِهِ فِي طَسْتِ مَاءٍ أَوْ تَغْطِيتِهِ بِقُمَاشٍ مُبَلَّلٍ.

عَلَيْكَ أَنْ تَسْتَمِرَّ فِي تَبْرِيدِ ذَلِكَ الْمَوْضِعِ عَشْرَ دَقَائِقَ عَلَى الْأَقْلَى.



التَّبريدُ يوقِفُ تَزَايِدَ الضَّرَرِ وَيُخَفِّفُ الْأَلَمَ وَيُسَاعِدُ عَلَى التَّخْفِيفِ مِنَ الْوَرَمِ أَيْضًا.

بَعْدَ تَبْرِيدِ الْحَرْقِ أَوْ السَّمْطِ أَبْعَدُ عَنْهُ بِرَفْقٍ مَا يَكُونُ ضَاغِطًا مِثْلَ سَاعَةِ الْيَدِ أَوْ الْخَاتَمِ أَوْ السَّوَارِ. وَذَلِكَ يَمْنَعُ مَزِيدًا مِنَ الْأَلَمِ فِي حَالِ تَوَرُّمِ الْإِصَابَةِ.

عَطِّ مَوْضِعَ الْإِصَابَةِ بِضِمَادٍ نَظِيفٍ جَافٍ مَنَعًا لِلْهَوَاءِ ، أَوْ اسْتَعْمِلِ الْجَانِبَ الدَّاخِلِيَّ مِنْ مَنْدِيلٍ نَظِيفٍ أَوْ بَيْتٍ وَسَادَةٍ. لَا تَسْتَعْمِلْ قُمَاشًا رَغِيًا. إِذَا كَانَ مَرِيضُكَ مُسْتَقِظًا ، أَعْطِهِ جَرَعَاتٍ مِنْ مَاءٍ بَارِدٍ تَعْوِضًا عَنِ السَّائِلِ الَّذِي فَقَدَهُ.

مَا لَا تَقُومُ بِهِ : لَا تَلْمَسِ الْحَرْقَ ، وَلَا تَنْفُخْ عَلَيْهِ.

لَا تَنْتَرِعِ الثِّيَابَ الْمَحْرُوقَةَ.

لَا تَفْقِ الْقُرُوحَ.

لَا تَضَعِ فَوْقَ الْحَرْقِ دَهُونًا وَمَرَاهِمَ.



## الثياب المشتعلة

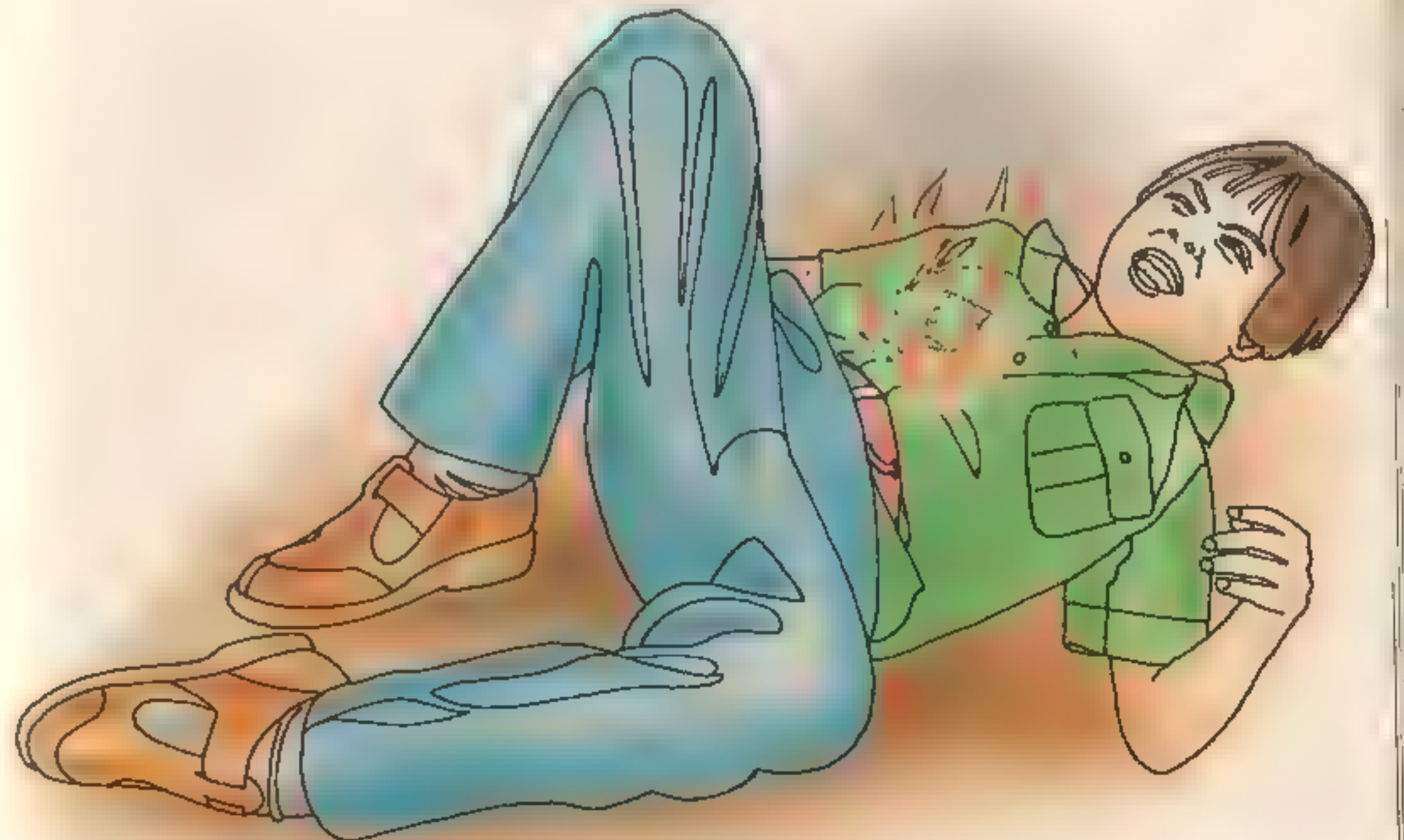
من الطبيعي أن يهرب الإنسان من مكان الحريق ، لكن إذا كانت ثيابه تشتعل فالركض يزيد من اشتعال النار . وكلما زادت السرعة زاد اللمب وزاد الحرق سوءا . وتنتشر النار إلى أعلى لذا قد تصل إلى الوجه .



مواد قابلة للاشتعال

يُرى المثلث المقابل للعوامل الثلاثة التي تُبقي النار مُشتعلة . إن إزالة واحد منها يؤدي إلى إخماد النار .

ما تقوم به : أوقف المصاب عن الركض . شدة إلى الأرض بأقصى سرعة على أن تكون الجهة المشتعلة إلى أعلى .



إذا كان الماء متوافرا صب منه مباشرة على موضع الاحتراق الفعلي ، وليس على اللمب ، فاللمب يكون فوق قاعدة النار .

إذا لم يكن الماء متوافرا استعمل بطانية أو معطفا أو بساطا يرمى فوق موضع النار ، وخبط فوق البطانية براحه يديك لكتم النار . لا تخرج مريضك تحت البطانية ، فقد يساعد ذلك على نشر النار حول جسده . وعندما تتقدم من المريض احرص على أن تبقى البطانية أمامك حفاظا على سلامتك .

ما لا تقوم به : لا تستعمل قماشاً من النايلون لكتم النار ، فهو يحترق ويدوب بسرعة .



## أَنْتَ وَجَسَدُكَ - ٤. الهَيْكَلُ الْعَظْمِيُّ

الْجِسْمُ مَبْنِيٌّ عَلَى الْهَيْكَلِ الْعَظْمِيِّ. وَالْعِظَامُ تُحَدِّدُ لِلْجِسْمِ شَكْلَهُ، وَتَحْمِيهِ مِنَ الصَّدَمَاتِ. كَمَا إِنَّهَا تَعْمَلُ كَرَوَافِعٍ لِلْعَصَلَاتِ.

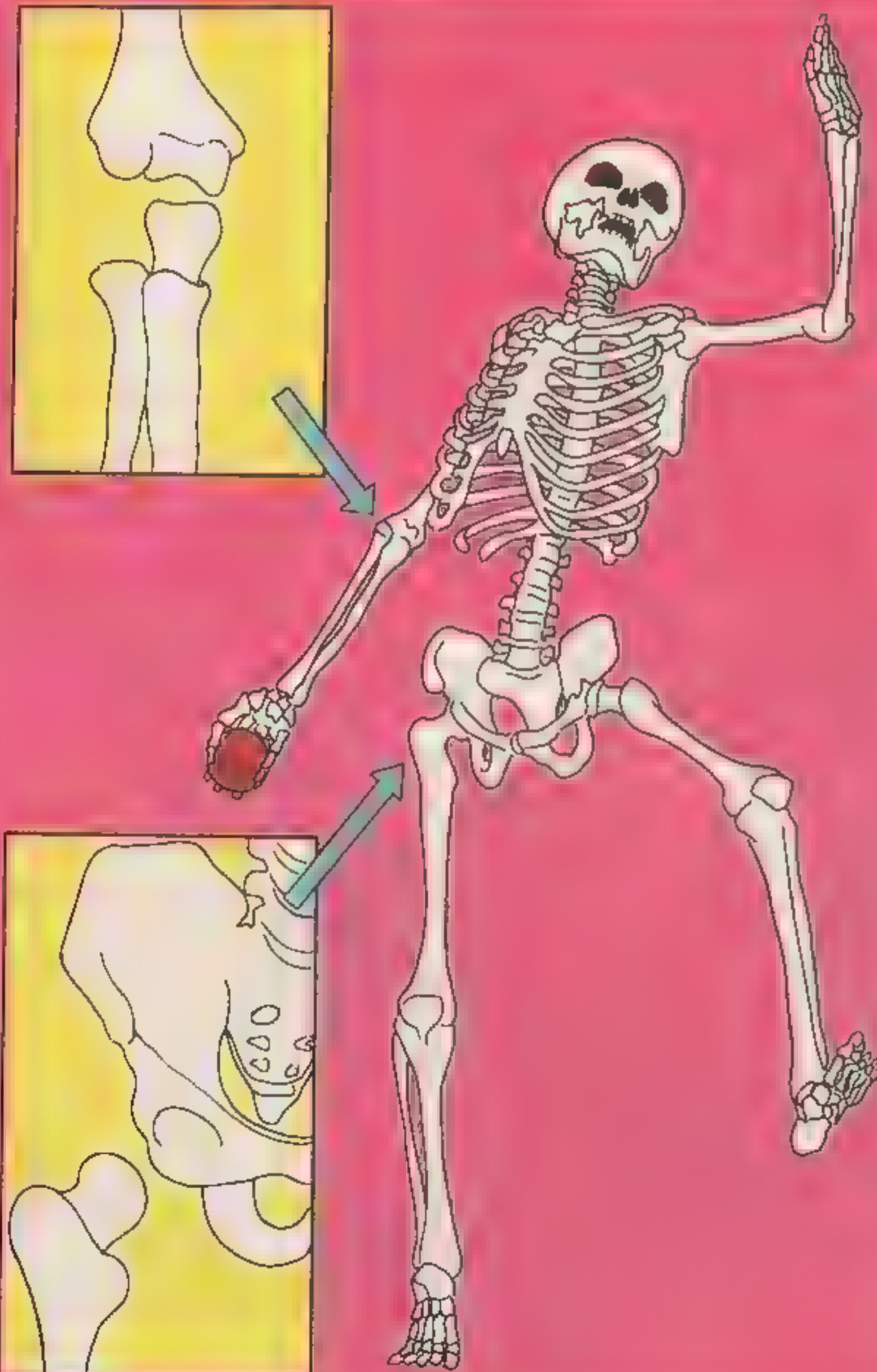
وَمِنَ الْعِظَامِ مَا هُوَ مُتَّصِلٌ بَعْضُهُ بِبَعْضٍ وَلَا يَتَحَرَّكُ. عِظَامُ الْجُمُجُمَةِ ثَابِتَةٌ تُشَكِّلُ صُنْدُوقًا قَوِيًّا يَحْمِي الدِّمَاغَ مِنَ الصَّدَمَاتِ وَالسَّقَطَاتِ. بَعْضُ الْعِظَامِ الْأُخْرَى يَتَحَرَّكُ حَرَكَةً خَفِيفَةً. فَالْعُمُودُ الْفِقْرِيُّ يُتَأَلَّفُ مِنْ ثَلَاثٍ وَثَلَاثِينَ عَظْمَةً مُتَّصِلَةً بَعْضُهَا بِبَعْضٍ بِوَسِطَةِ أَطْبَاقٍ، تَسْمَحُ بِبَعْضِ الْحَرَكَةِ وَتَعْمَلُ عَلَى امْتِنَاصِ الصَّدَمَاتِ. الْعُمُودُ الْفِقْرِيُّ يُبْقِي الْجِسْمَ مُنْتَصِبًا، وَتَمْتَدُّ فِيهِ قَنَاءٌ تَحْفَظُ الْحَبْلَ الشَّوْكِيَّ. وَيَتَّصِلُ بِالْعُمُودِ الْفِقْرِيِّ اثْنَا عَشَرَ زَوْجًا مِنَ الْأَضْلَاعِ تُشَكِّلُ قَفْصًا حَوْلَ الصَّدْرِ يَحْمِي الْقَلْبَ وَالرَّئْتَيْنِ.

### الْمَفَاصِلُ

تَلْتَقِي كُلُّ عَظْمَتَيْنِ مُتَحَرِّكَتَيْنِ عِنْدَ مَفْصِلٍ. وَيَحْمِي الْمَفْصِلَ كَيْسٌ مَرِنٌ مَمْلُوءٌ بِسَائِلٍ يُسَهِّلُ حَرَكَةَ نِهَايَةِ الْعَظْمِ وَيَمْنَعُ الْبِلْيَ النَّاتِجَ عَنِ الْإِحْتِكَالِ. وَلَا تَتَحَرَّكُ بَعْضُ الْمَفَاصِلِ، كَمَفْصِلِ الْكُوعِ وَالرُّكْبَةِ، إِلَّا فِي اتِّجَاهٍ وَاحِدٍ كَمَا تَتَحَرَّكُ الْمَفْصَلَةُ. وَفِي الْجِسْمِ مَفَاصِلُ أُخْرَى أَكْثَرُ مَرُونَةً تَدُورُ حَوْلَ مِحْوَرٍ. مِنْ الْأَمْثِلَةِ عَلَى هَذَا النَّوعِ مَفْصِلُ الْكَتِفِ وَمَفْصِلُ الْوَرِكِ، وَهُمَا مَفْصِلَانِ كَرَوِيَّانِ.

## الْكُسُورُ وَالشُّرُخُ

قَدْ يَنْكَسِرُ الْعَظْمُ بِفِعْلِ ضَرْبَةٍ مُبَاشِرَةٍ. وَقَدْ تَنْتَقِلُ قُوَّةُ صَدْمَةٍ مُفَاجِئَةٍ عَبْرَ الْعَظْمِ الْمُصَابِ إِلَى عَظْمٍ آخَرَ وَتَتَسَبَّبُ فِي كَسْرِهِ. فَلَوْ وَقَعَتْ وَقْعَةٌ قَوِيَّةٌ فَوْقَ يَدٍ مَبْسُوطَةٍ، مَثَلًا، فَقَدْ تَنْتَشِرُ الصَّدْمَةُ عَبْرَ الذَّرَاعِ وَتَكْسِرُ عَظْمَ التَّرْقُوتِ فِي مُقَدِّمَةِ الْكَتِفِ.



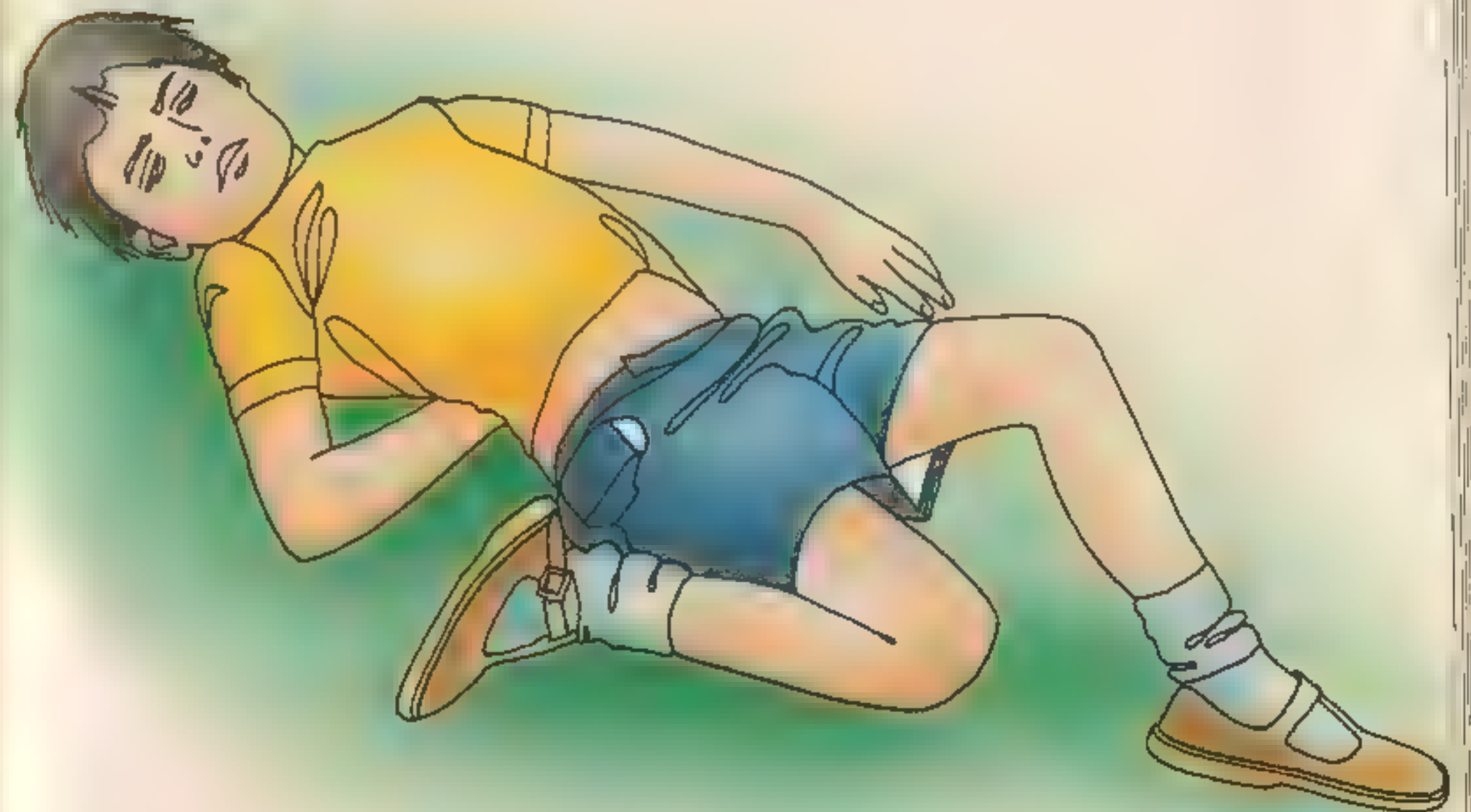


## العظام المكسورة

مِنْ الْمُهِمِّ عَدَمُ تَحْرِيكِ الْعَظْمِ الْمَكْسُورِ ، وَإِلَّا امْتَدَّ الْكَسْرُ وَتَفَاقَمَتِ الْإِصَابَةُ .

يَصْعُبُ عَادَةً تَحْدِيدُ نَوْعِ الْإِصَابَةِ : أَهْيَا كَسْرٌ ، أَوْ زَحْزَحَةٌ عَظْمٍ مِنْ مَوْضِعِهِ ، أَوْ إِصَابَةُ مَفْصِلٍ . غَيْرَ أَنَّ الْإِسْعَافَ الْأَوَّلِيَّ هُنَا وَاحِدٌ .

يَتَأَلَّمُ الْمُصَابُ أَلَمًا شَدِيدًا ، وَبِخَاصَّةٍ إِذَا حَاوَلَ أَنْ يُحَرِّكَ الْعُضْوَ الْمُصَابَ ، أَوْ إِذَا لَمَسَ أَحَدُ مَوَاضِعِ الْإِصَابَةِ . يَتَوَرَّمُ الْجِسْمُ حَوْلَ الْإِصَابَةِ ، وَإِذَا كَانَتِ الْإِصَابَةُ فِي أَحَدِ الْأَطْرَافِ ( ذِرَاعٍ ، أَوْ سَاقٍ ) سَيَبْدُو وَضْعُ الطَّرْفِ غَرِيبًا . لَنْ يَبْدُو لَكَ فِي وَضْعٍ سَلِيمٍ .



مَا تَقُومُ بِهِ

١. لَا تُحَرِّكِ الْمَرِيضَ . نَبِّهْهُ أَنَّ يَبْقَى سَاكِئًا .

٢. ضَعْ وِسَادَةً أَوْ مِعْطَفًا مَلْفُوفًا أَوْ مَا أَشْبَهَ ذَلِكَ عِنْدَ كُلِّ جَانِبٍ مِنْ جَانِبِي الْعُضْوِ الْمُصَابِ لِتَمْنَعَ عَنْهُ الْحَرَكَةَ . افْعَلْ ذَلِكَ بِعِنَايَةٍ وَحَذَرٍ .



٣. غَطِّ مَرِيضَكَ بِمِعْطَفٍ أَوْ بَطَائِيَةٍ لِتُبْقِيَهِ دَافِئًا .

٤. اسْتَدْعِ شَخْصًا رَاشِدًا .

قَدْ يُرَافِقُ الْكَسْرَ نَزِيفٌ . بَلْ قَدْ تَرَى عَظْمًا خِلَالَ الْجُرْحِ . لَا تَخَفْ . غَطِّ الْجُرْحَ بِضِمَادَةٍ . افْعَلْ ذَلِكَ بِرَفْقٍ وَلَا تَضْغَطْ عَلَى الْجُرْحِ . إِذَا رَأَيْتَ الدَّمَ يَسِيلُ أَوْ يَتَفَجَّرُ قَرَبَ بَيْنَ طَرَفِي الْجُرْحِ ، لَكِنْ احْذَرِ أَنْ تُحَرِّكَ الْعُضْوَ الْمُصَابَ .

مَا لَا تَقُومُ بِهِ : لَا تُعْطِ الْمُصَابَ طَعَامًا أَوْ شَرَابًا .

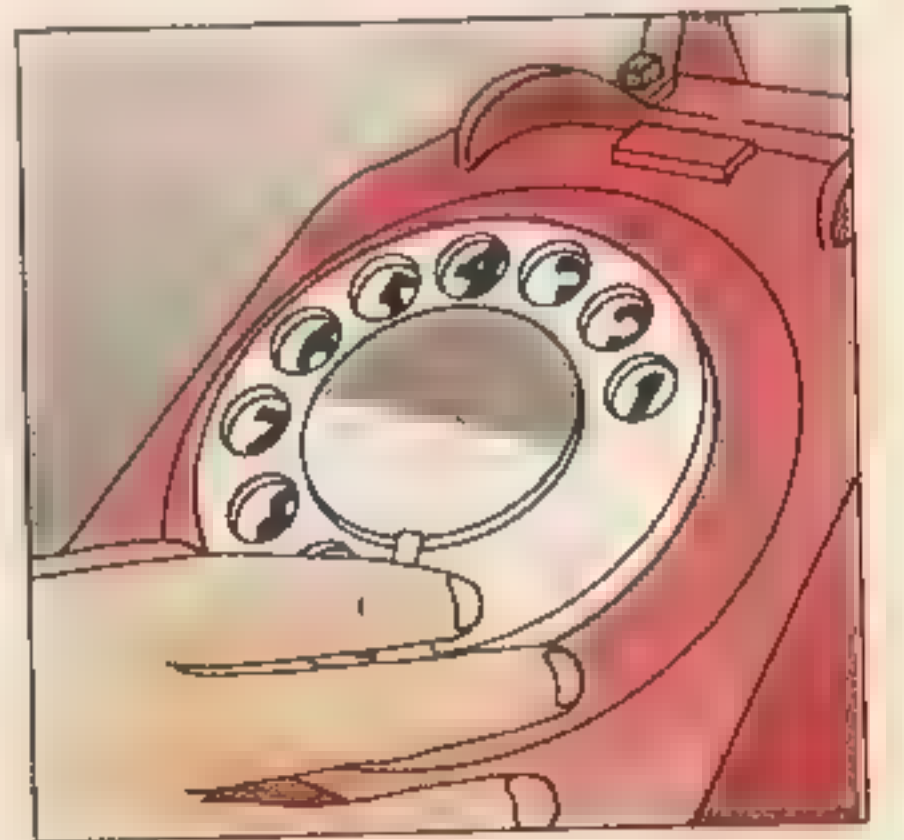


## طَلَبُ الْمُسَاعَدَةِ

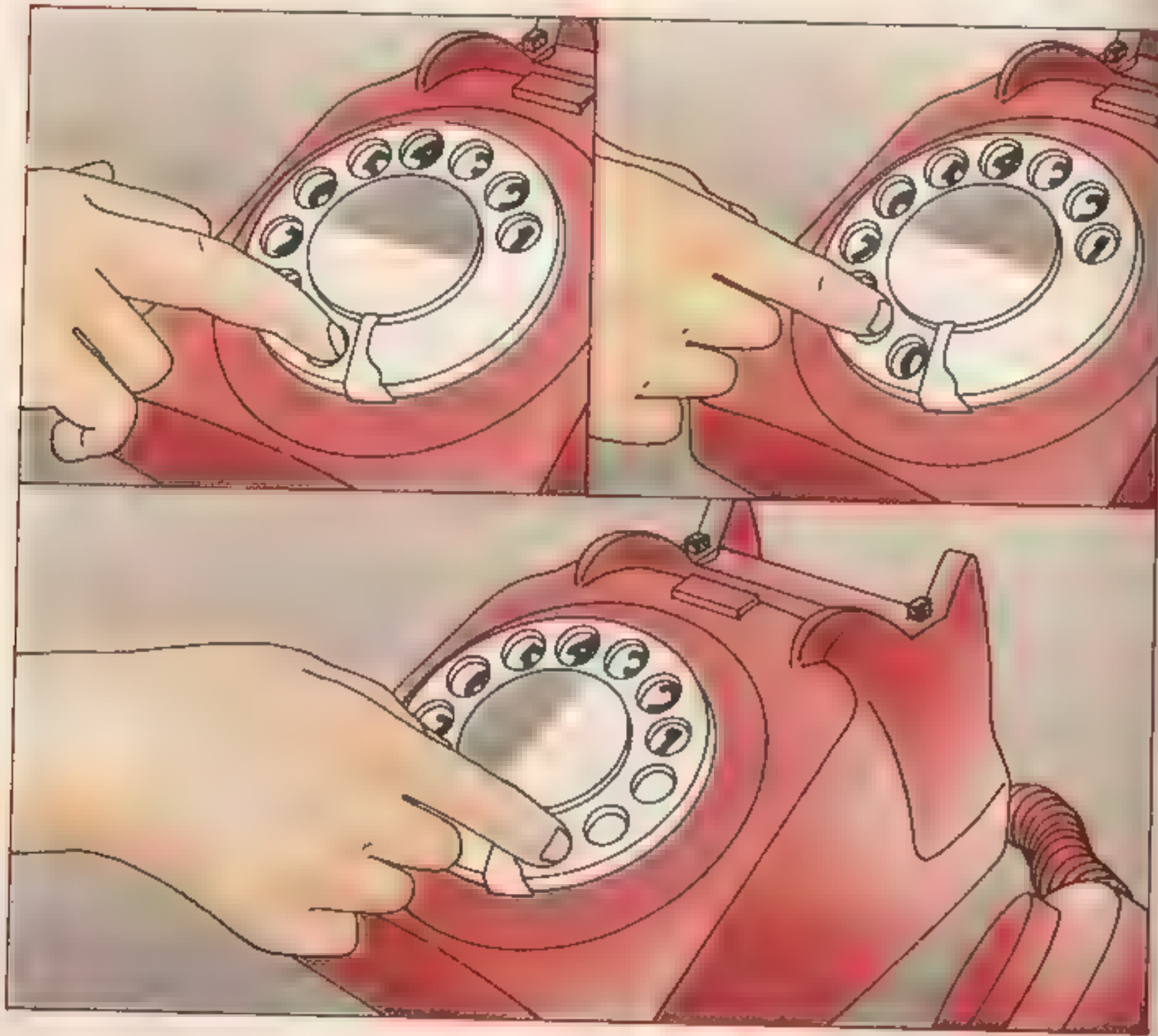
عَلَيْكَ ، بَعْدَ أَنْ تُعْطِيَ الْإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلِيَّةَ الْفَوْرِيَّةَ أَنْ تَقُومَ بِاسْتِدْعَاءِ رَاشِدٍ . الرَّاشِدُونَ يُكُونُونَ عَادَةً نِدَاءَ الْحَالَاتِ الْمُسْتَعْجَلَةِ .  
إِذَا لَمْ تَجِدْ حَوْلَكَ أَحَدًا فَاسْرِعْ إِلَى أَقْرَبِ مَنْزِلٍ أَوْ حَانُوتٍ لِيَطْلُبَ الْعَوْنُ .

عَلَيْكَ أَنْ تَتَذَكَّرَ دَائِمًا رَقْمَ التِّلْفُونِ الَّذِي يُمَكِّنُكَ مِنَ الْإِتِّصَالِ بِالْمَرَكَزِ الْمُتَخَصِّصَةِ بِالْإِسْعَافِ . التِّلْفُونُ أَدَاةٌ فَعَّالَةٌ لِيَطْلُبَ الْعَوْنُ .  
بَيْنَ مَكَانِ الْحَادِثِ وَكَيْفِ وَقَعِ . لَا تُقْفِلْ سَمَاعَةَ التِّلْفُونِ قَبْلَ أَنْ تَتَأَكَّدَ مِنْ أَنَّ الَّذِي تَتَحَدَّثُ إِلَيْهِ قَدْ حَصَلَ عَلَى كُلِّ الْمَعْلُومَاتِ الَّتِي يَحْتَاجُ إِلَيْهَا وَأَنَّهُ سَمِعَهَا مِنْكَ بِوُضُوحٍ . وَأَفْضَلُ طَرِيقَةٍ لِذَلِكَ هِيَ أَنْ يُعِيدَ لَكَ مَا قُلْتَهُ أَنْتَ .

إِنْ بَعْضَ النَّاسِ يَكُونُونَ فِي حَالَةٍ شَدِيدَةٍ مِنَ الْإِضْطِرَابِ بِحَيْثُ يَنْسَوْنَ إِعْطَاءَ كُلِّ الْمَعْلُومَاتِ الْضَّرُورِيَّةِ ، وَقَدْ يُقْفِلُونَ السَّمَاعَةَ قَبْلَ أَنْ يُسْأَلُوا عَنْ مَعْلُومَاتٍ إِضَاحِيَّةٍ أُخْرَى .



إِذَا لَمْ تَسْتَطِعِ الْإِتِّصَالَ بِأَحَدِ مَرَكَزِ الْإِسْعَافِ أَوْ مَرَكَزِ الطَّوَارِيءِ فِي أَحَدِ الْمُسْتَشْفَيَاتِ ، فَإِنَّكَ تَسْتَطِيعُ الْإِتِّصَالَ بِأَحَدِ مَرَكَزِ الشُّرْطَةِ ، وَسَتَقُومُ الشُّرْطَةُ بِتَرْتِيبِ إِيْصَالِ الْعَوْنِ اللَّازِمِ .



مَا لَا تَقُومُ بِهِ : حَذَارِ أَنْ تَسْتَدْعِيَ الْإِسْعَافَ ، أَوْ تَتَّصِلَ بِمَرَكَزِ لِلْحَالَاتِ الطَّارِئَةِ إِذَا لَمْ يَكُنْ أَحَدٌ مُصَابًا ، أَوْ إِذَا لَمْ تَكُنْ الْإِصَابَةُ تَسْتَدْعِي طَلَبَ الْإِسْعَافِ . فَقَدْ يَتَّفِقُ أَنْ تَقَعَ حَادِثَةٌ مُلِحَّةٌ فِي هَذِهِ الْأَثْنَاءِ فَلَا يَجِدُ الْمُصَابُ مَنْ يُهْرَعُ إِلَيْهِ .



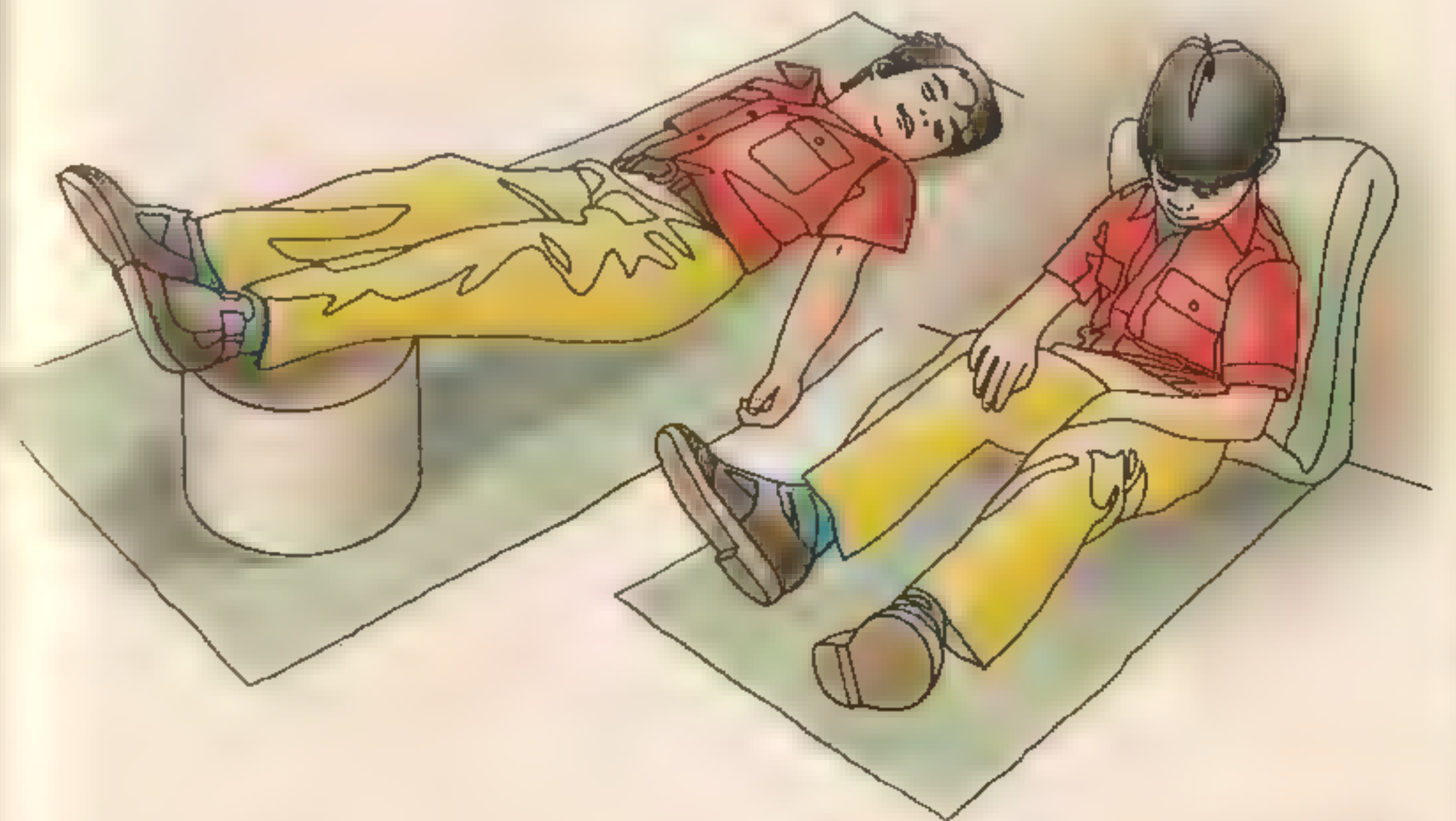
## حافظ على راحة المريض

إنَّ الصَّدْمَةَ الَّتِي يُقَالُ إِنَّ الْمَرْءَ أُصِيبَ بِهَا عِنْدَ وَقْعِ حَادِثَةٍ لَيْسَتْ مُجَرَّدَ رَعْبَةٍ. إِنَّهَا كَلِمَةٌ لِتَصْوِيرِ رَدَّةِ فِعْلِ الْجِسْمِ لِلْحَادِثَةِ، وَبِخَاصَّةٍ عِنْدَ وَقْعِ نَزِيفٍ أَوْ حُرُوقٍ شَدِيدَةٍ.

تَبْدُو عَلَى الشَّخْصِ الْمُصَابِ بِالصَّدْمَةِ عِلَامَاتُ الْمَرَضِ. فَيَشْحَبُ وَجْهُهُ وَيَشْعُرُ بِبَرْدٍ وَيَبْلُلُهُ الْعَرَقُ، وَقَدْ يَشْعُرُ بِالْدُّوَارِ أَوْ الْغَيْثَانِ. وَقَدْ يَضْعُفُ تَنْفُسُهُ وَيَتَسَارَعُ، وَرُبَّمَا أُصِيبَ بِالْإِغْمَاءِ.

عَلَيْكَ دَائِمًا أَنْ تَسْعَى جُهْدَكَ لِإِبْقَاءِ الْمُصَابِ مُرْتَاحًا. ذَلِكَ يُسَاعِدُ عَلَى التَّخْفِيفِ مِنْ آثَارِ الصَّدْمَةِ.

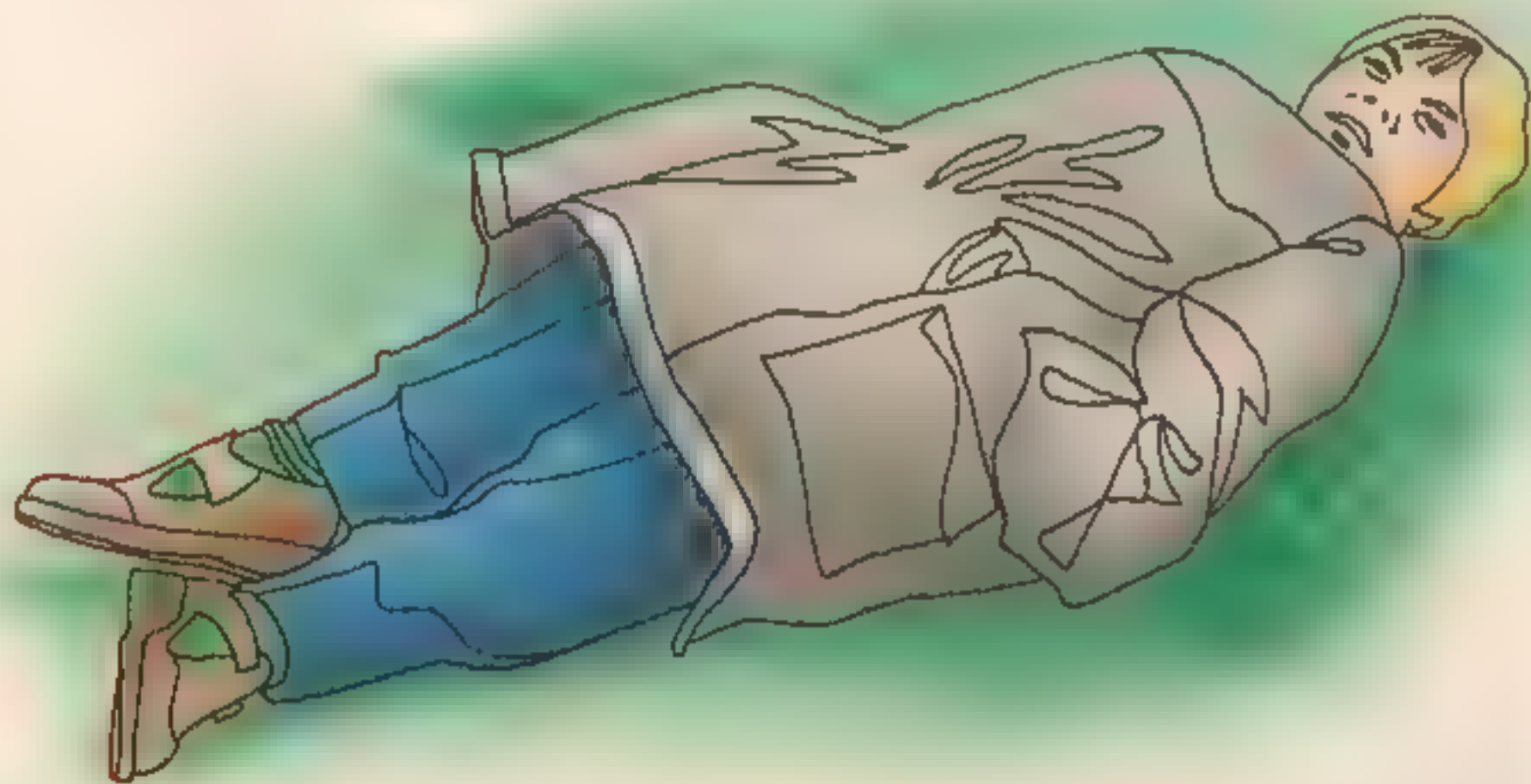
مَا تَقُومُ بِهِ: مَدِّدِ الْمُصَابَ عَلَى بَسَاطٍ أَوْ بَطَانِيَّةٍ. مَدِّدْهُ عَلَى ظَهْرِهِ عَلَى أَنْ يَكُونَ رَأْسُهُ مُنْخَفِضًا وَمَائِلًا إِلَى أَحَدِ الْجَانِبَيْنِ. فُكِّ الثِّيَابَ الضَّيْقَةَ حَوْلَ عُنُقِهِ وَصَدْرِهِ وَخَصْرِهِ.



ارْفَعْ سَاقَيْهِ بِحَيْثُ يَجْرِي الدَّمُّ إِلَى الرَّأْسِ. وَعِنْدَمَا تَكُونُ الْإِصَابَةُ فِي الرَّأْسِ أَوْ الصَّدْرِ أَوْ الْمَعِدَةِ فَقَدْ يَشْعُرُ الْمُصَابُ بِمَزِيدٍ مِنَ الرَّاحَةِ فِي وَضْعِ نِصْفِ الْجُلُوسِ مَعَ إِسْنَادِ رَأْسِهِ وَكَتْفَيْهِ.

غَطِّهِ بِمِنْطَفٍ أَوْ بَطَانِيَّةٍ لِتُبْقِيَهُ دَافِئًا، لَكِنْ دُونَ مُبَالِغَةٍ. احْمِمْهُ مِنَ الرِّيحِ وَالْمَطَرِ. الشَّمْسُ الْحَارِقَةُ مُؤْذِيَةٌ، لِذَا قَدْ يَكُونُ عَلَيْكَ أَنْ تُؤَمِّنَ لَهُ الظِّلَّ الْمُنَاسِبَ.

إِذَا أَحَسَّ بِالْعَطَشِ رَطَّبْ شَفْتَيْهِ بِخِرْقَةٍ مُبَلَّلَةٍ. إِذَا أَحَسَّ بِالْغَيْثَانِ أَوْ إِذَا غَابَ عَنِ الْوَعْيِ ضَعِّهِ فِي «وَضْعِ اسْتِقْبَالِ الْوَعْيِ». (انظر ص ١٢).



حَافِظٌ عَلَى هُدُوثِكَ: إِنَّ مَنْ يُصَابُ بِحَادِثٍ شَدِيدٍ يَتَمَلَّكُهُ الرُّعْبُ. حَافِظٌ عَلَى هُدُوثِكَ. قُلْ لِلْمُصَابِ مَا تَنْوِي فِعْلَهُ لِمُسَاعَدَتِهِ. تَحَدَّثْ إِلَيْهِ فِي أَثْنَاءِ انْتِظَارِكَ الطَّيِّبِ أَوْ سَيَّارَةِ الْإِسْعَافِ. وَتَجِدُ أحيانًا أَنَّ كُلَّ مَا عَلَيْكَ أَنْ تَفْعَلَهُ هُوَ أَنْ تُمْسِكَ يَدَهُ.

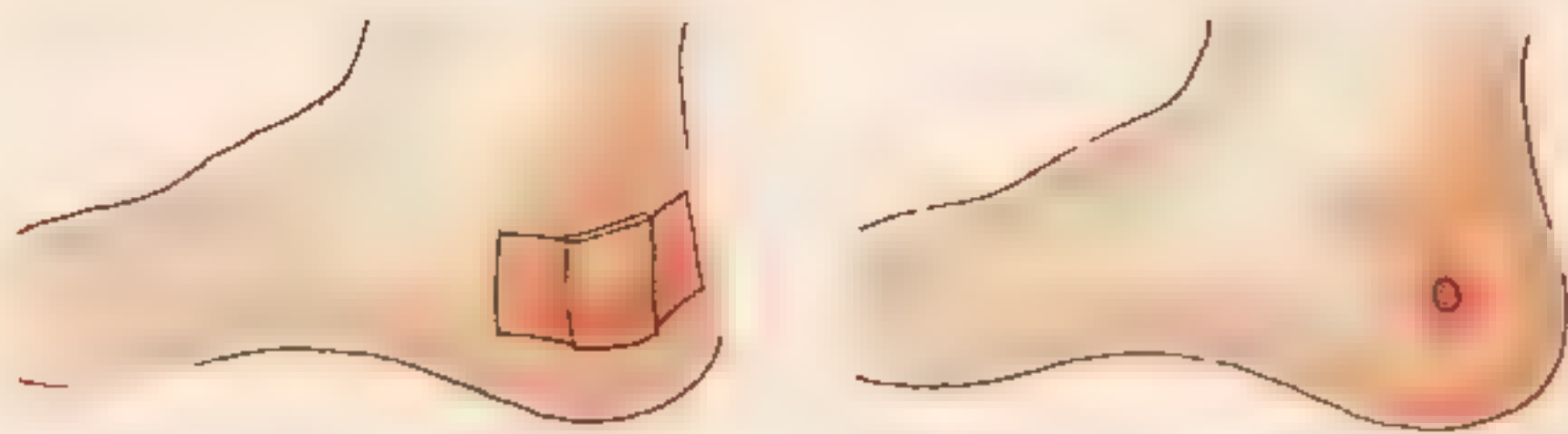


## اللَّدَغَاتُ

إِنَّ لَدَغَةَ الْحَشْرَةِ أَوْ قَنْدِيلَ الْبَحْرِ أَوْ النَّبَاتِ لَا تَتَسَبَّبُ عَادَةً بِأَكْثَرِ مِنَ الْإِحْمِرَارِ وَبَعْضِ التَّورُّمِ حَوْلَ مَوْضِعِ اللَّدَغَةِ ، وَبِقَلِيلٍ مِنَ الْأَلَمِ أَوْ الْحِكَّةِ .

ما تقوم به : اكْشِطْ كَيْسَ السُّمِّ اللَّدَغَةِ إِذَا كَانَ قَدْ عُلِقَ بِالْبَشَرَةِ . لَا تُحَاوِلِ انْتِزَاعَهُ بِالضَّغْطِ عَلَيْهِ فَذَلِكَ يَتَسَبَّبُ بِتَسْرُّبِ مَزِيدٍ مِنَ السُّمِّ إِلَى الْجِسْمِ . عَالِجُ مَوْضِعِ اللَّدَغَةِ دُونَ إِنْطَاءِ بَمَرِّهِمْ مُضَادٌّ لِلْهَيْسَامِينَ ، أَوْ بَرْدُهُ بِمَحْلُولِ الْكَالَامِينَ أَوْ بِكِمَادَةٍ بَارِدَةٍ .

وَتَكُونُ اللَّدَغَةُ دَاخِلَ الْفَمِ أَشَدَّ خَطَرًا ، فَقَدْ يَتَوَرَّمُ الْحَلْقُ وَيُضْهِجُ التَّنَفُّسُ صَعْبًا . إِذَا حَدَثَ ذَلِكَ ضَعْ مَرِيضَكَ فِي «وَضْعِ اسْتِقْبَالِ الْوَعْيِ» . (انْظُرْ ص ١٢) . أَعْطِهِ جَرَعَاتٍ مِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ أَوْ قِطْعَةً تَلْجُ بِمُصَّهَا ، وَضَعْ تَحْتَ عُنُقِهِ قُمَاشَةً مُبَلَّلَةً لِلتَّخْفِيفِ مِنَ الْوَرَمِ . اُطْلُبِ الْعَوْنَ بِأَسْرَعِ وَقْتٍ مُمَكِّنٍ .



## عَضَّةُ الْحَيَّوَانِ

عَضَّةُ الْحَيَّوَانِ خَطِرَةٌ عَادَةً حَتَّى وَلَوْ لَمْ تَبْدُ كَذَلِكَ . فَفَمُ الْحَيَّوَانِ مَمْلُوءٌ بِالْجَرَائِمِ وَأَسْنَانُهُ الْحَادَّةُ تَنْغَرِزُ فِي الْجِسْمِ فَتَلَوُّهُ وَتَنْقُلُ إِلَيْهِ الْأَمْرَاضَ .

ما تقوم به : نَظِّفْ مَوْضِعَ الْعَضَّةِ بِالْمَاءِ الدَّافِي وَالصَّابُونَ أَوْ بِمَحْلُولِ مُطَهِّرٍ . غَطِّهِ بِضِمَادَةٍ ، وَخُذِ الْمُصَابَ إِلَى الطَّيِّبِ .

## الْقُرُوحُ وَالْبُثُورُ

تَنْشَأُ الْقُرُوحُ عَادَةً مِنْ احْتِكَاكِ الْجِلْدِ بِأَجْسَامٍ خَشِنَةٍ . يَنْسَلِخُ سَطْحُ الْجِلْدِ عَنِ الطَّبَقَاتِ الدَّاخِلِيَّةِ وَيَتَشَكَّلُ كَيْسٌ مُمْتَلِئٌ بِسَائِلِ الْبَلَازِمَا . ذَلِكَ يَحْمِي الْجِلْدَ الْجَدِيدَ الَّذِي يَكُونُ تَحْتَ فِي طَوْرِ التَّكْوُنِ . وَمِنْ الْأَسْبَابِ الشَّائِعَةِ فِي التَّسَبُّبِ بِالْقُرُوحِ لُبْسُ الْأَحْدِيَّةِ الْجَدِيدَةِ أَوْ غَيْرِ الْمُنَاسِبَةِ .

ما تقوم به : غَطِّ الْقَرْحَ بِضِمَادَةٍ مِنَ الشَّاشِ أَوْ بِمُشْمَعٍ لَصُوقٍ (بِلَاسْتِر) .

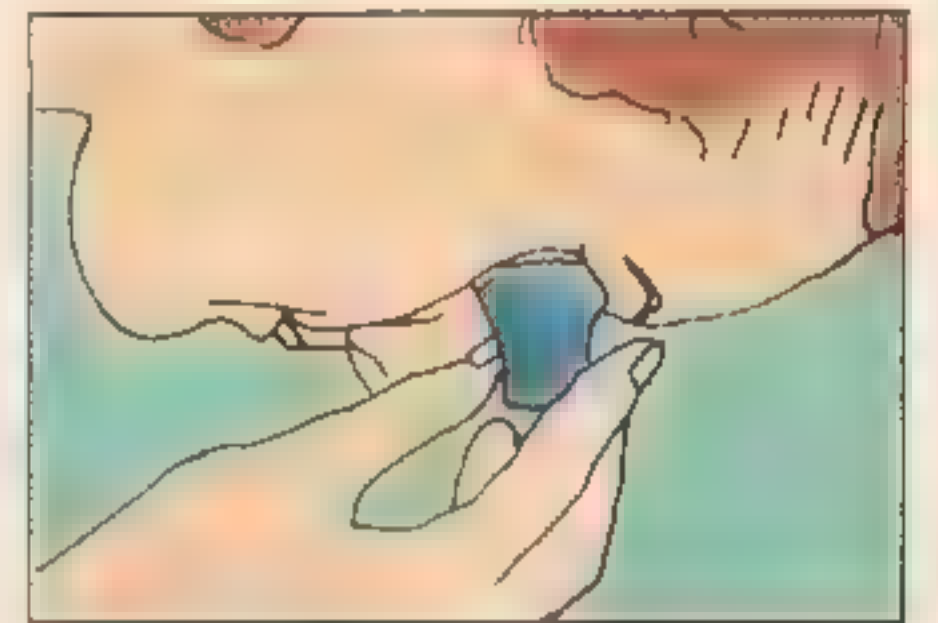
ما لا تقوم به : لَا تَفْقِ الْقَرْحَ أَوْ تَعَصِرْهُ فَقَدْ يُؤَدِّي ذَلِكَ إِلَى انْتِقَالِ الْأَقْدَارِ وَالْجَرَائِمِ إِلَى الْجِلْدِ الْجَدِيدِ .



## العينُ والأجسامُ الغريبةُ

العينُ عضوٌ شديدُ الحساسية ، فلا ينبغي فركُهُ أو إزعاجُهُ .  
والعينُ تحمي نفسها فترسلُ الدمعَ لتغسلَ الأجسامَ الغريبةَ ،  
كذراتِ الرملِ والترابِ أو الأقدارِ أو الحشراتِ الدقيقةِ التي قد  
تكونُ علقتْ على سطحِ العينِ أو تحتَ الجفنِ .

ما تقومُ به : إنَّ إطباقَ الأجفانِ وفتحها بسرعةٍ يؤدي عادةً إلى التخلصِ  
من الجسمِ الغريبِ . إذا لم يودَّ ذلكَ إلى نتيجةٍ يمكنكَ أن تمسحَ  
العينَ بالقطنِ المبللِ أو أن تغسلها في فنجانٍ صغيرٍ من الماءِ .

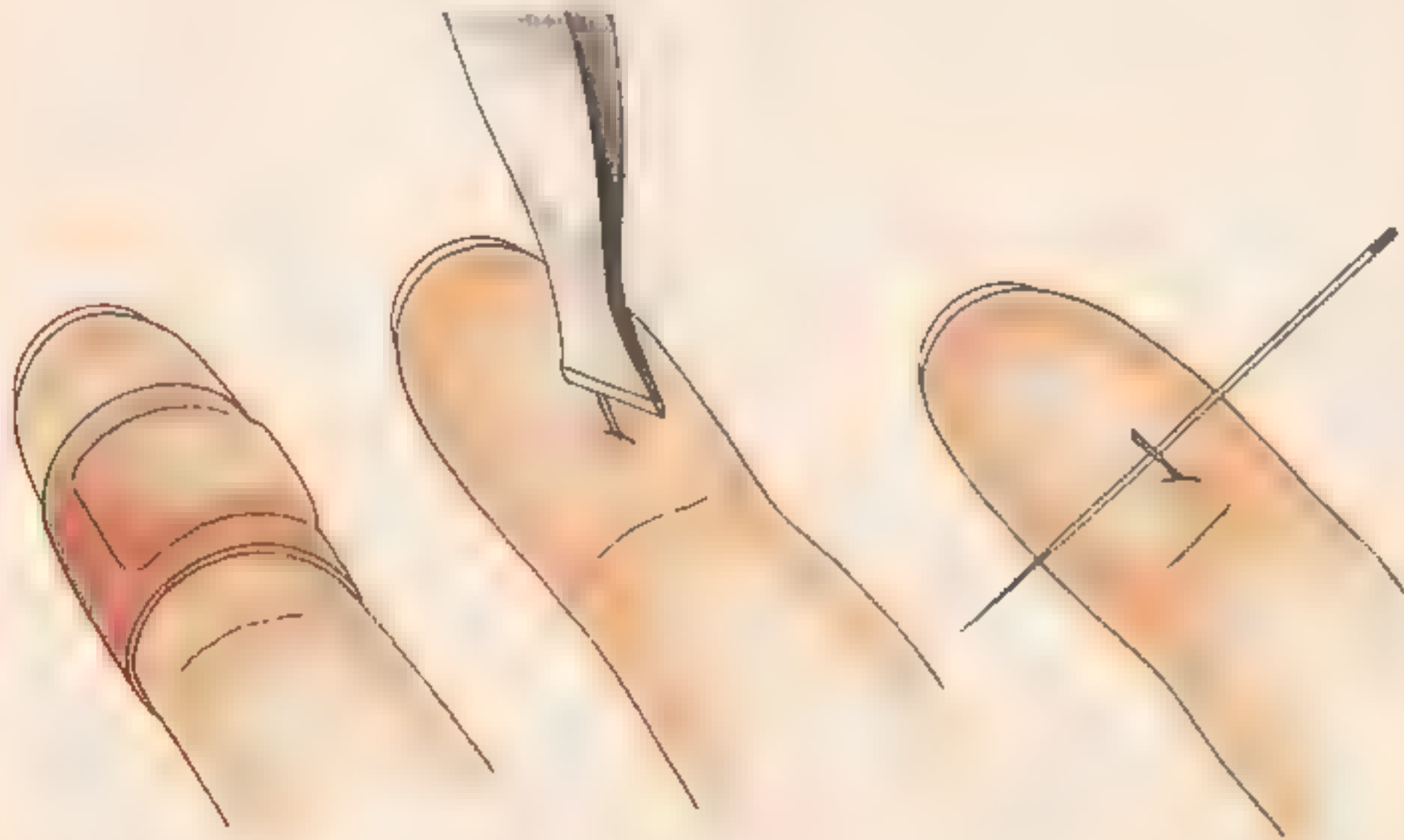


أخني رأسك إلى أسفل وأسفل وأسند فنجان  
الماء ليغطي عينك كلها . حرِّك  
رأسك ، والعينُ مفتوحةً ، من جانبٍ  
إلى جانبٍ ، لتزيلَ الجسمَ الغريبَ .

ما لا تقومُ به : لا تفركِ العينَ ولا تلمسها فقد يتسبب ذلك  
بزيادةِ الأمرِ سوءًا . إذا لم تستطعِ التخلصَ من الجسمِ  
الغريبِ ، أغمضِ العينَ وغطها بضمادةٍ من الشاشِ أو  
بكمادةٍ من القطنِ . خذ مريضك إلى راشدٍ أو إلى طبيبٍ .

## الشظايا والأشواكُ

قد تسببُ الشظايا الخشبيةُ والأشواكُ ، وبخاصةً في الإصبعِ  
أو الركبةِ ، ألمًا شديدًا . لكنَّ يسهلُ عادةً إزالتها .



ما تقومُ به : إذا كان أحدُ طرفي الشظيةِ أو الشوكةِ لا يزالُ ظاهرًا ارفعه  
بإبرةٍ معالجةٍ بمحلولٍ مطهرٍ . ثم اسحبِ الشظيةَ أو الشوكةَ بملقطٍ .  
ويساعدُ على انتزاعِ الشظيةِ أن تضغطَ حولَ الموضعِ بإصبعي  
السبابةِ والإبهامِ .

لَمَّا كانتْ أكثرُ الشظايا الدقيقةِ تخرجُ وحدها عادةً بعدَ بعضِ  
الوقتِ فإنه يحسنُ تركها . وإذا كان إخراجُ الشظيةِ صعبًا امسحِ  
الجلدَ حولها بمحلولٍ مطهرٍ وغطِ الموضعَ بمشمعٍ لصوقٍ  
(بلاستر) . ثم اطلبِ العونَ من شخصٍ راشدٍ .



## صندوق الإسعافات الأولية

يَحْسُنُ أَنْ يَكُونَ لَدَيْكَ صُنْدُوقٌ صَغِيرٌ لِلإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلِيَّةِ تَسْتَعْمَلُهُ فِي الْبَيْتِ وَفِي السَّيَّارَةِ أَوْ تَأْخُذُهُ مَعَكَ إِلَى التُّرَاهَاتِ وَأَمَاكِنِ اللَّعِبِ. وَإِلَيْكَ فِيمَا يَأْتِي أَهَمُّ مَا تَحْتَاجُ إِلَيْهِ وَطَرِيقَةُ اسْتِعْمَالِهِ.

### عُدَّةُ الإسْعَافِ

لَفْتَانِ مِنَ الضَّمَادَاتِ الْكَبِيرَةِ  
لَفْتَانِ مِنَ ضِمَادِ الشَّاشِ

بَعْضُ الْقُطْنِ الطَّيِّبِ

رِبَاطَتَانِ مُثَلَّثَتَانِ

رِبَاطَةٌ مِنْ قَمَاشٍ رَقِيقٍ

زُجَاجَةٌ مِنْ مَحْلُولٍ مُطَهِّرٍ

حُنْجُورٌ مِنَ الْمَرْهَمِ الْمُطَهِّرِ

حُنْجُورٌ مِنَ الْمَرْهَمِ الْمُضَادِّ

لِلْهَسْتَامِينِ

### الِاسْتِعْمَالُ

... لِلْجُرُوحِ الْوَاسِعَةِ وَالْحُرُوقِ.

... لِتَنْظِيفِ الْجُرُوحِ وَالْحُرُوقِ  
الصَّغِيرَةِ وَتَضْمِيدِهَا.

... لِتَنْظِيفِ الْجُرُوحِ الصَّغِيرَةِ ،  
وَوَضْعِ الْمَرَاهِمِ وَالسَّوَائِلِ الطَّيِّبَةِ.

... لِتَثْبِيتِ الضَّمَادَاتِ ، وَإِسْنَادِ  
الطَّرَفِ الْمُصَابِ ، وَلِتَكُونَ الْوَاحِدَةُ  
كِمَادَةً مُبَرَّدَةً.

... لِتَثْبِيتِ الضَّمَادَاتِ ، وَإِسْنَادِ  
مَفْصِلٍ أُصِيبَ بِالتَّوَاءِ خَفِيفٍ.

... لِتَنْظِيفِ الْجُرُوحِ مِنَ الْأَقْدَارِ  
(اتَّبِعِ التَّعْلِيمَاتِ عَلَى الزُّجَاجَةِ).

... لِمُعَالَجَةِ الْجُرُوحِ الْخَفِيفَةِ.

... لِمُعَالَجَةِ اللَّدَغَاتِ.

زُجَاجَةٌ مِنْ مَحْلُولِ الْكَالَامِينِ

مُشَمَّعٌ لَصُوقٌ (بِلَاسْتِر)

شَرِيطٌ لَصُوقٌ

مِلْقَظٌ

مِقْصٌ

دَبَابِيسُ أَمَانٍ

... لِتَبْرِيدِ اللَّدَغَاتِ وَحُرُوقِ  
الشَّمْسِ.

... لِتَغْطِيطِ الْجُرُوحِ الْخَفِيفَةِ  
وَاللَّدَغَاتِ وَالْقُرُوحِ.

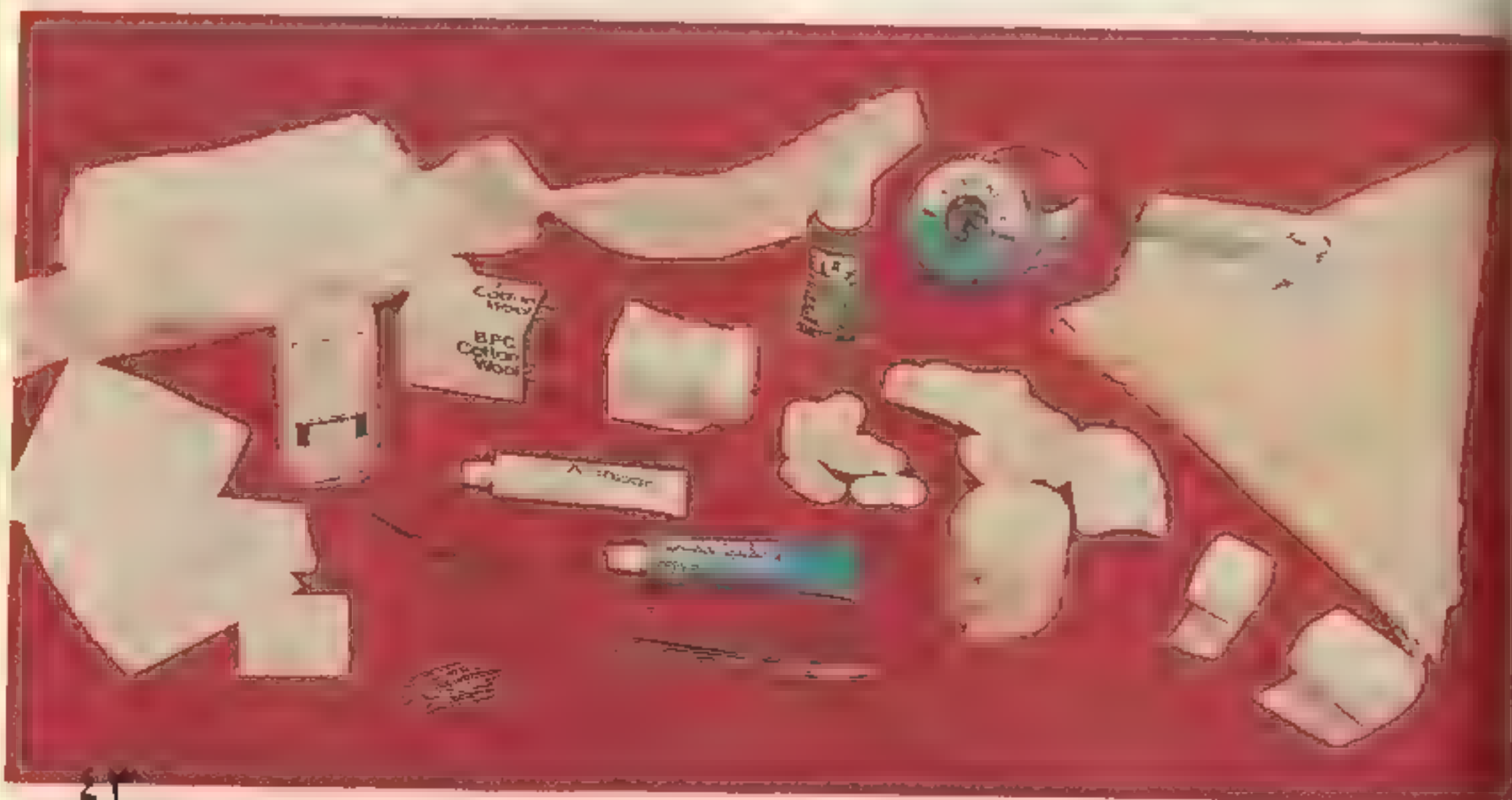
... لِتَثْبِيتِ الضَّمَادَاتِ وَلَصْقِ بَعْضِهَا  
بِبَعْضٍ.

... لِانْتِزَاعِ الْأَشْوَاكِ وَالشَّظَايَا.

... لِقَصِّ الضَّمَادَاتِ وَالْأَشْرَاطَةِ  
وَإِبْعَادِ الثِّيَابِ.

... لِشَبْكِ الضَّمَادَاتِ فِي مَكَانِهَا.

احْفَظْ هَذِهِ الْأَشْيَاءَ نَظِيفَةً فِي صُنْدُوقِ مَانِعٍ لِلْمَاءِ. يَجِبُ أَنْ تَظَلَّ  
الضَّمَادَاتُ وَلَفَاتُ الْقُطْنِ مَخْتُومَةً إِلَى حِينِ اسْتِعْمَالِهَا. تَذَكَّرْ أَنَّ عَيْنَكَ أَنْ  
تَغْسِلَ يَدَيْكَ بِالْمَاءِ الدَّافِئِ وَالصَّابُونَ قَبْلَ اسْتِعْمَالِ عُدَّةِ الإسْعَافَاتِ  
الْأَوَّلِيَّةِ.





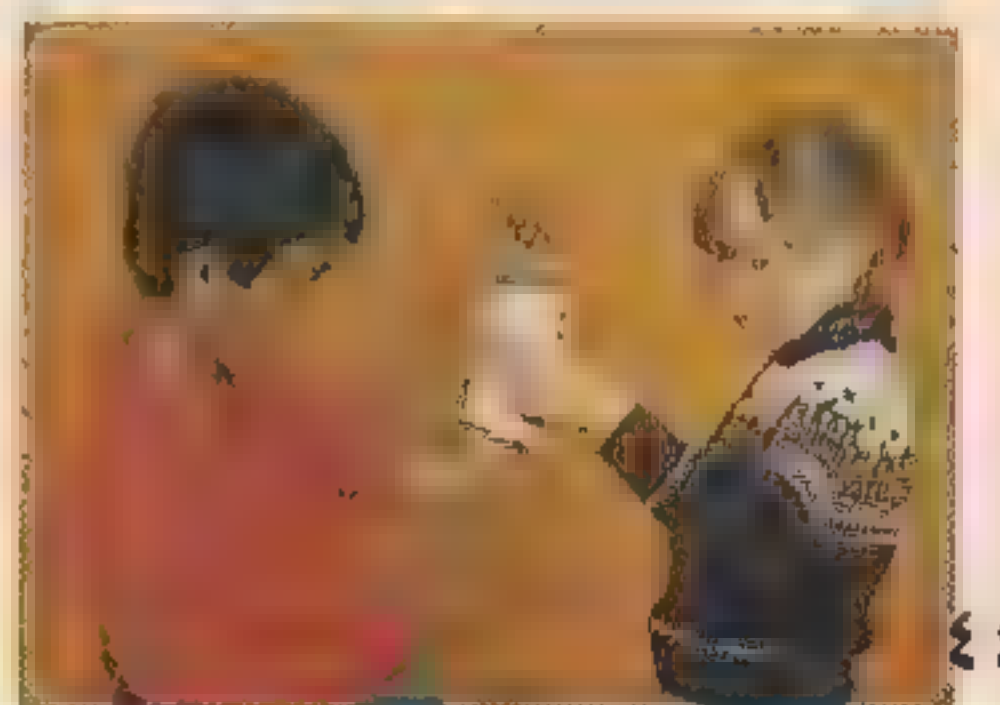
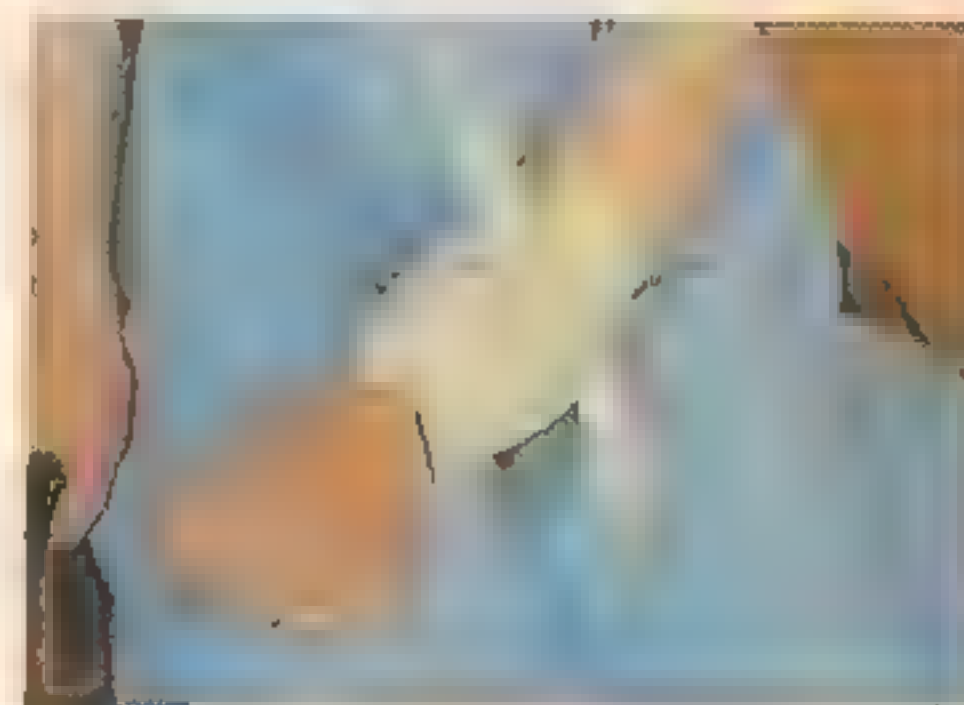
## الضَّادَاتُ وَالرِّبَاطَاتُ

الضَّادَةُ قِطْعَةٌ مِنْ قُمَاشِ الشَّاشِ تُسْتَعْمَلُ لِتَغْطِيَةَ الْجُرْحِ وَالْحِفَازِ عَلَيْهِ نَظِيفًا وَالْمُسَاعَدَةِ عَلَى إِيقَافِ التَّرِيفِ. وَيَنْبَغِي أَنْ تَكُونَ مِنَ الْكَبْرِ بِحَيْثُ تَغْطِي الْجُرْحَ كُلَّهُ. عَلَيْكَ، وَأَنْتَ تَقُومُ بِالتَّضْمِيدِ، أَنْ تُحَافِظَ عَلَى نَظَافَةِ الضَّادَةِ. أَمْسِكْهَا مِنْ طَرَفَيْهَا، وَلَا تَتْرُكْهَا جَانِبًا لِئَلَّا تَتَّسَخَ. يُمَكِّنُ تَثْبِيتُ الضَّادَةِ فِي مَكَانِهَا بِوَسَاطَةِ رِبَاطَةٍ أَوْ شَرِيطٍ لَصُوقِ.

مِنْ الرِّبَاطَاتِ ثَلَاثَةُ أَنْوَاعٍ:

### الرِّبَاطَةُ الْمُثَلَّثِيَّةُ

وَلَهَا اسْتِعْمَالَاتٌ عَدِيدَةٌ. فَقَدْ تَكُونُ عَلاَقَةً لِرَفْعِ الذَّرَاعِ الْمُصَابِ، أَوْ تُطَوَّى فَتَكُونُ ضِادَةً عَادِيَّةً. وَقَدْ تُسْتَعْمَلُ كِمَادَةً لَوْقِفِ التَّرِيفِ أَوْ كِمَادَةً تَبْرِيدٍ. وَيُمْكِنُ الْحُصُولُ عَلَى رِبَاطَتَيْنِ مُثَلَّثَتَيْنِ بِقَصِّ مِثْرٍ مُرَبَّعٍ مِنَ الْقُمَاشِ قُطْرِيًّا إِلَى قِطْعَتَيْنِ.



### الرِّبَاطَةُ اللَّفَافِيَّةُ

تَكُونُ مِنْ قُمَاشِ الْقُطْنِ، وَبِقِيَاسَاتٍ مُتَنَوِّعَةٍ تُنَاسِبُ أَجْزَاءَ مُخْتَلِفَةً مِنَ الْجِسْمِ. وَتُسْتَعْمَلُ الرِّبَاطَةُ اللَّفَافِيَّةُ لِتَثْبِيتِ الضَّادَاتِ فِي مَكَانِهَا، أَوْ لِإِسْنَادِ مَوْضِعِ التَّوَاءِ فِي مَفْصِلٍ أَوْ مَوْضِعِ كَدْمَةٍ.

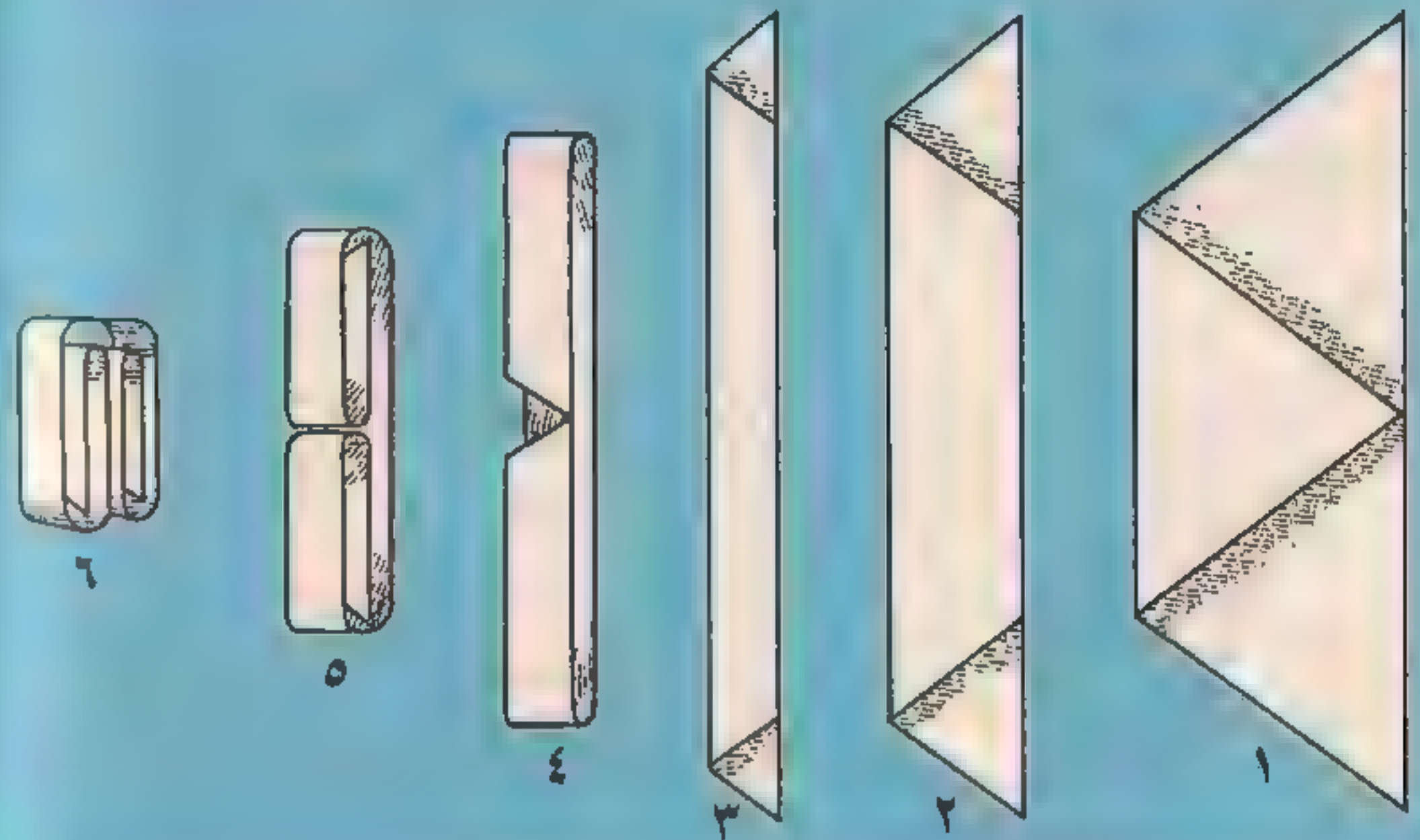
مِنْ الرِّبَاطَاتِ اللَّفَافِيَّةِ نَوْعٌ مُعَدٌّ لِتَضْمِيدِ الْجُرُوحِ، يَسْهُلُ اسْتِعْمَالُهُ بِسُرْعَةٍ، مُزَوَّدٌ، قَرِيبًا مِنْ أَحَدِ طَرَفَيْهِ، بِضِمَادَةٍ مُعَقَّمَةٍ وَكِمَادَةٍ مِنَ الْقُطْنِ.

### الرِّبَاطَةُ الْأَنْبُوبِيَّةُ

وَهَذِهِ يُمَكِّنُ اسْتِعْمَالُهَا بِسُرْعَةٍ وَسُهولةٍ وَبِخَاصَّةٍ لِلْأَصَابِعِ. إِنَّهَا لَفَّةٌ أَنْبُوبِيَّةٌ مِنَ الشَّاشِ، يُسَاعِدُ عَلَى انْزِلَاقِهَا بِسُهولةٍ عَلَى الْإِصْبَعِ الْمُصَابَةِ قَضِيبٌ مَخْصُوصٌ.

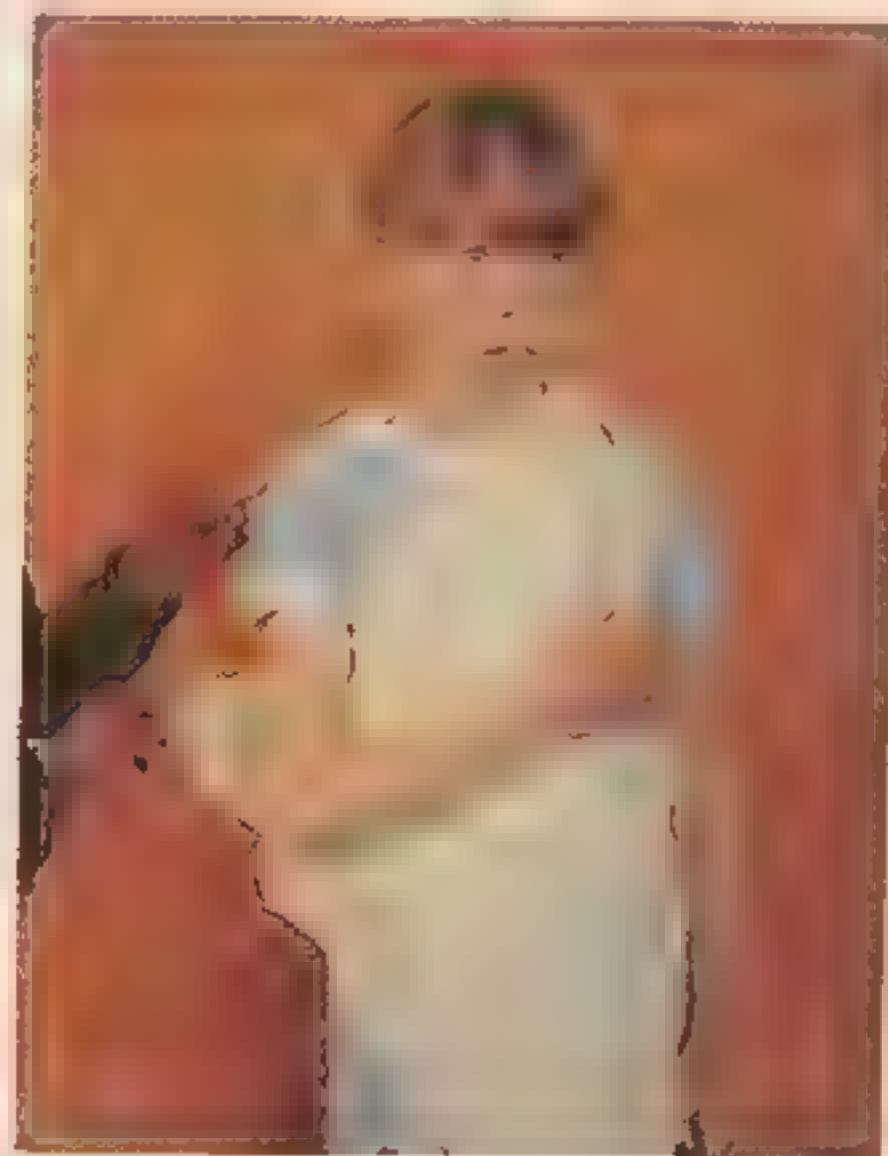






١. اطوِ رَأْسَ الرِّبَاطَةِ إِلَى وَسْطِ القَاعِدَةِ.
٢. اطوِ مَرَّةً أُخْرَى لِتَحْصُلَ عَلَى رِبَاطَةٍ عَرِيضَةٍ.
٣. اطوِ مَرَّةً ثَالِثَةً لِتَحْصُلَ عَلَى رِبَاطَةٍ ضَيِّقَةٍ.
٤. إِذَا أَرَدْتَ أَنْ تُعَدَّ رِبَاطَةً لاسْتِعْمَالِهَا عِنْدَ الْحَاجَةِ ، اَعْمَلْ رِبَاطَةً ضَيِّقَةً ، ثُمَّ اطوِهَا مِنْ طَرَفَيْهَا.
٥. اطوِهَا مِنْ طَرَفَيْهَا مَرَّةً ثَانِيَةً.
٦. اطوِهَا مَرَّةً أُخْرَى ، ثُمَّ حَافِظْ عَلَيْهَا نَظِيفَةً ضِمْنَ لُفَافَةٍ مُحْكَمَةِ الضَّبْطِ.

تُسْتَعْمَلُ عَلَاقَةُ الذَّرَاعِ لِحَمْلِ الذَّرَاعِ الْمُصَابَةِ. اِرْفَعْ الرِّبَاطَةَ بِحَيْثُ يَكُونُ رَأْسُهَا نَاحِيَةَ الذَّرَاعِ الْمُصَابَةِ وَأَحَدُ طَرَفَيْهَا نَاحِيَةَ كَتِفِهِ الْأُخْرَى. اَدْرِ الطَّرْفَ الْعُلْوِيَّ خَلْفَ الْعُنُقِ وَأَتِ بِهِ فَوْقَ الْكَتِفِ نَاحِيَةَ الْجَانِبِ الْمُصَابِ. وَسِّدِ الذَّرَاعَ لِلْحِمَايَةِ وَارْفَعْهَا بِرَفْقٍ عَلَى الرِّبَاطَةِ بِحَيْثُ تَكُونُ الْيَدُ أَعْلَى مِنَ الْكُوعِ. اِرْفَعْ الطَّرْفَ السُّفْلِيَّ فَوْقَ الذَّرَاعِ وَارْبِطِ الطَّرْفَيْنِ مَعًا بِعُقْدَةٍ شِرَاعِيَّةٍ مُرَبَّعَةٍ. ثُمَّ أَنَّهُ عَمَلُكَ بِطَيِّ رَأْسِ الرِّبَاطَةِ فَوْقَ الْكُوعِ بِعِنَايَةٍ شَابِكًا إِيَّاهُ بِدَبَّوسٍ أَمَانٍ. وَيَنْبَغِي أَنْ تَكُونَ أَنَاْمِلُ الْمُصَابِ ظَاهِرَةً فِي الطَّرْفِ الْآخَرِ مِنَ الْعَلَاقَةِ.



إِنَّ الْعُقْدَةَ الشِّرَاعِيَّةَ الْمُرَبَّعَةَ مُنْبَسِطَةٌ وَسَهْلَةٌ الْحَلِّ. وَلِعَقْدِهَا تَذَكَّرْ مَا يَأْتِي : الْيَمِينُ فَوْقَ الشَّالِ وَالشَّالُ فَوْقَ الْيَمِينِ.



## العلاقة المثلثية

تُستعملُ العلاقة المثلثية في غرضٍ مُختلفٍ عن غرضِ علاقة الذراع. فهي تُستعملُ لرفع يدٍ مُصابةٍ أو ساعدٍ مُصابٍ (مُقدّم الذراع) لايقاف نزيفٍ أو تخفيفِ ألمٍ. ضَع الذراع المُصابة برفق فوق الصدر بحيث تكون الأصابع فوق مُقدّمة الكتف المُقابلة. غطّ الذراع المُصابة بالرباطة المثلثية، بحيث تُرفع أحد طرفيها إلى الكتف فوق اليد المُصابة، وبحيث يكون رأسها فوق كوع الذراع المُصابة، تاركًا الطرفَ الأسفل سائبًا.



ارفع قاعدة الرباطة برفق وأدخلها بين الذراع المُصابة والصدر، مُشكلاً العلاقة. اجدل الرباطة مرتين أو ثلاث مرات تحت الكوع مباشرة، ثم دُرْ بالطرف السائب حول ظهر المُصاب وأوصله إلى الكتف المُقابلة. اربط الطرفين معًا بعقدة شراعية مُربعة فوق اليد المُصابة مباشرة.



## الوسادة الحلقية

من غير المُمكن أحيانًا الضَّغطُ مباشرةً على الجرح لايقاف النزيف. فقد يكون فيه زُجاجٌ، أو قد يكون العظم مكسورًا. إن الوسادة الحلقية المشغولة من رباطة ضيقة ستحفظ الضَّادة في مكانها دون إيداء الجرح.



لعمل وسادة حلقية، أمسك طرفًا من طرفي رباطة ضيقة بين إصبعي الإبهام والسبابة في إحدى اليدين ولفّ الرباطة حول راحة اليد الأخرى عدّة مرّات.

اسحب الرباطة عن راحتك، واجدل ما تبقى منها جدلاً متيناً حول الفتحة، متدرّجاً في الجدل حول الدائرة.

ضع الوسادة الحلقية فوق الجرح واربطها بوساطة رباطة مثلثية أخرى، ضيقة أو عريضة بحسب الحاجة.



## الرِّبَاطَاتُ اللَّفَافِيَّةُ

عِنْدَ التَّضْمِيدِ بِالرِّبَاطَةِ اللَّفَافِيَّةِ لَا تَحُلَّ مِنَ الرِّبَاطَةِ أَكْثَرَ مِنْ حَوَالِي ١٥ سَنِمَتَرًا فِي كُلِّ مَرَّةٍ ، وَاحْذَرُ أَنْ تَقْلِتَ مِنْ يَدِكَ فَتَحُلَّ كُلُّهَا .

يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ التَّضْمِيدُ مَاسِكًا لِيَحْفَظَ الضَّمَادَةَ فِي مَكَانِهَا ، عَلَى أَلَّا يَكُونَ شَدِيدًا بِحَيْثُ يَمْنَعُ دَوْرَانَ الدَّمِّ . اُتْرِكْ رُؤُوسَ أَصَابِعِ الْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ غَيْرَ مُضْمَدَةٍ لِتَسْتَطِيعَ التَّثْبِتَ مِنْ دَوْرَانَ الدَّمِّ . إِذَا كَانَتِ الضَّمَادَةُ شَدِيدَةً فَسْتُضْبَحُ رُؤُوسُ الْأَصَابِعِ بَارِدَةً وَتَمِيلُ إِلَى الزَّرْقَةِ .



## لِلذَّرَاعِ أَوْ السَّاقِ

أَسْنِدِ الطَّرْفَ الْمُصَابَ لِيَتِمَّ اللَّفُّ دُونَ الْإِضْطِرَارِ إِلَى تَحْرِيكِهِ . ابْدَأِ اللَّفَّ مِنْ أَسْفَلِ مَوْضِعِ الْإِصَابَةِ .

وَلِتَكُنِ اللَّفَّةُ الْأُولَى كَامِلَةً حَوْلَ الطَّرْفِ لِتَحْفَظَ الضَّمَادَةَ فِي مَكَانِهَا ، ثُمَّ اتَّجِهْ إِلَى أَعْلَى بَلَفَاتِ ضَابِطَةٍ لَكِنْ دُونَ شِدَّةٍ . وَلِتُغَطَّ كُلُّ لَفَّةٍ جَدِيدَةٍ نَحْوَ ثُلَاثِي اللَّفَّةِ السَّابِقَةِ . اخْتِمِ الرِّبَاطَةَ إِلَى الْأَعْلَى مِنْ مَوْضِعِ الْإِصَابَةِ بِلَفَّةٍ كَامِلَةٍ أُخْرَى وَثَبِّتْهَا بِوَسَاطَةِ



دَبَّوسِ أَمَانٍ أَوْ شَرِيْطٍ لَصُوقٍ أَوْ بِوَسَاطَةِ عُقْدَةٍ شِرَاعِيَّةٍ . لِيُخْتَمَ الرِّبَاطَةُ بِعُقْدَةٍ ، قُصَّ آخِرُهَا طَوِيلًا عِدَّةً سَنِمَتَرَاتٍ ، وَاعْقِدْ عِنْدَ نِهَآيَةِ الْقَصِّ عُقْدَةً بَسِيطَةً ، ثُمَّ لَفَّ جَانِبِي الشَّرِيْطِ الْمَقْصُوصِ حَوْلَ الطَّرْفِ وَاعْقِدْ عُقْدَةً شِرَاعِيَّةً .

## لِلْمَفْصِلِ

أَسْنِدِ الْكَوْعَ أَوْ الرُّكْبَةَ أَوْ الْعَقِبَ لِيَكُونَ الطَّرْفُ فِي وَضْعٍ مُرِيحٍ . ابْدَأِ اللَّفَّ بِدَوْرَةٍ كَامِلَةٍ حَوْلَ أَوْسَعِ جَانِبٍ مِنَ الْمَفْصِلِ . ثُمَّ لَفَّ الرِّبَاطَةَ بِشَكْلِ ضَابِطٍ مُنَاوِبًا بَيْنَ أَعْلَى الْمَفْصِلِ وَأَسْفَلِهِ . وَلِتُغَطَّ اللَّفَّةُ الْجَدِيدَةُ نَحْوَ ثُلَاثِي السَّابِقَةِ .

قُصَّ طَرَفَ الرِّبَاطَةِ طَوِيلًا لِعَمَلِ عُقْدَةٍ شِرَاعِيَّةٍ ، أَوْ اسْتَخْدِمْ



لِيُخْتَمَ الرِّبَاطَةُ دَبَّوسَ أَمَانٍ أَوْ شَرِيْطًا لَصُوقًا .



باطن الغلاف

٢

٤

٦

٨

١٠

١١

١٢

١٢

١٤

١٤

١٤

١٥

١٦

١٨

٢٠

٢٢

٢٣

٢٣

٢٤

٢٤

٢٤

٢٦

٢٨

كُنْ حَرِيصًا !

مقدمة

إفعل ما تقدر عليه

موضع الإصابة

أنت وجسدك - ١ . التنفس

الاختناق

الإغماء

الغيبوبة

وضع استقبال الوعي

أنت وجسدك - ٢ . الدورة الدموية

الأكسجين والغذاء والدفع

تحسس النبض

إبطاء النبض

الجروح والكشوط

النزف الشديد

النزيف الأنفي

الرضات والكدمات وتمزق العضلات

كيف نعد كيس ثلج

الأصابع العالقة

أنت وجسدك - ٣ . الأعصاب

حاسبة إلكترونية دقيقة

كبل اتصالات

الحروق والسموط

الثياب المشتعلة

أنت وجسدك - ٤ . الهيكل العظمي

المفاصل

الكسور والشروخ

العظام المكسورة

طلب المساعدة

حافظ على راحة المريض

اللدغات

عضة الحيوان

القروح والبثور

العين والأجسام الغريبة

الشظايا والأشواك

صندوق الإسعافات الأولية

الضمادات والرباطات

الرباطة المثلثية

الرباطة اللفافية

الرباطة الأنبوبية

طبي الرباطات المثلثية

علاقة الذراع

العلاقة المثلثية

الوسادة الحلقية

الرباطات اللفافية

للذراع أو الساق

للمفصل

٣٠

٣٠

٣١

٣٢

٣٤

٣٦

٣٨

٣٩

٣٩

٤٠

٤١

٤٢

٤٤

٤٤

٤٥

٤٥

٤٦

٤٧

٤٨

٤٩

٥٠

٥٠

٥١



سِلْسِلَةٌ «حَافِظُوا عَلَى سَلَامَتِكُمْ»

- ١- الإِسْعَافَاتُ الْأَوَّلِيَّةُ
- ٢- السَّلَامَةُ فِي الْمَتَرِلِ
- ٣- السَّلَامَةُ مِنْ أَخْطَارِ الْمِيَاهِ

Series 819 Arabic

فِي سِلْسِلَةِ كُتُبِ الْمُطَالَعَةِ الْآنَ أَكْثَرُ مِنْ ٣٠٠ كِتَابٍ تَتَنَاوَلُ الْوَانَا  
مِنْ الْمَوْضُوعَاتِ تَنَاسِبٍ مُخْتَلَفِ الْأَعْمَارِ . أَطْلُبِ الْبَيَانَ الْخَاصَّ بِهِمَا مِنْ :  
مَكْتَبَةِ لُبْنَانَ - سَاحَةِ رِيَاضِ الصَّلَحِ - بَيْرُوتِ